Platillos Latinos
¡Sabrosos y Saludables!
Delicious Heart Healthy Latino Recipes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Platillos Latinos
¡Sabrosos y Saludables!
Delicious Heart Healthy Latino Recipes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health

National **Heart**
Lung and Blood Institute
People Science Health

NIH Publication No. 08-4049
Revised April 2008

Special thanks to Wahida Karmally and her colleagues at the Irving Center for Research at Columbia University for testing the recipes with the Latino community.

Recipes were analyzed using the Nutrition Data System for Research 2005.

El NHLBI desea extender un agradecimiento especial a Wahida Karmally y sus colegas en el Centro Irving de Investigaciones Clínicas de la Universidad de Columbia en Nueva York, que realizaron la prueba de las recetas con la comunidad latina.

Se analizaron las recetas usando el Sistema de Datos de Nutrición para la Investigación del 2005.

Dear Friends:

Staying healthy can be a challenge, but simple lifestyle changes can help a lot—like eating healthy and being physically active. Research shows that engaging in these health-promoting behaviors can help reduce the risk of heart attack and stroke.

The National Heart, Lung, and Blood Institute developed this cookbook to introduce Latino families to a variety of popular dishes prepared in a heart healthy way. ¡Qué viva la tradición! The traditional Latino cuisine is as varied as the cultural heritage of Latin America and the Caribbean. The recipes have all the nutrition and great taste that characterize this rich culinary heritage, but have less saturated fat, *trans* fat, cholesterol, sodium, and calories.

The recipes show you how to prepare tasty, healthy meals. They use fat-free milk, small amounts of vegetable oil, lean cuts of meat, poultry without the skin, fish, beans, fruits, vegetables, and lots of fresh herbs and spices for flavor. Follow these heart healthy tips to start a tradition of healthy eating in your family.

This updated recipe book includes new recipes, along with some of your old favorites. There is also information on heart healthy food substitutions, food safety, and a glossary of terms including other names in Spanish.

Try these recipes for your daily meals, family celebrations, and fiestas.

We know they will soon become your family's favorites!

Estimados amigos:

Mantenerse sano puede ser un desafío, pero hacer cambios sencillos en el estilo de vida, como por ejemplo, comer saludablemente y mantenerse físicamente activo, es de gran beneficio. Los resultados de las investigaciones demuestran que practicar estos comportamientos que promueven la buena salud puede ayudar a reducir el riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro.

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) ha publicado este libro de cocina para enseñar a las familias latinas a preparar una variedad de platillos populares de una manera saludable para el corazón. ¡Que viva la tradición! La cocina tradicional latina es tan variada como el patrimonio cultural de América Latina y el Caribe. Las recetas contienen toda la nutrición y el gran sabor que caracterizan esta rica herencia culinaria, pero con menor contenido de grasa saturada, grasa *trans*, colesterol, sodio y calorías.

Este libro le muestra cómo preparar platillos sabrosos y saludables. Las recetas utilizan leche descremada, cantidades pequeñas de aceite vegetal, cortes de carne bajos en grasa, carne de ave sin pellejo, pescado, frijoles, frutas, vegetales y además muchas hierbas frescas y especias para dar sabor. Siga estas recomendaciones para comenzar la tradición de comer saludable en su familia.

Este libro contiene recetas nuevas y otras favoritas ya conocidas. Ofrece información sobre cómo hacer substituciones de ingredientes saludables para el corazón y da consejos sobre la seguridad alimentaria. Además, contiene una lista de terminología y nombres de alimentos como se conocen en diferentes países.

Pruebe estas recetas para sus comidas diarias, celebraciones en familia y fiestas.

¡Sabemos que se convertirán en las favoritas de su familia!

Table of Contents

Appetizers and Soups

Entrees

Vegetarian

Índice

Bocaditos típicos y sopas

Platos principales

Comida vegetariana

Side Dishes and Sauces

Desserts and Beverage

Acompañantes, salsas y aderezos

Postres y bebidas

Appetizers and Soups

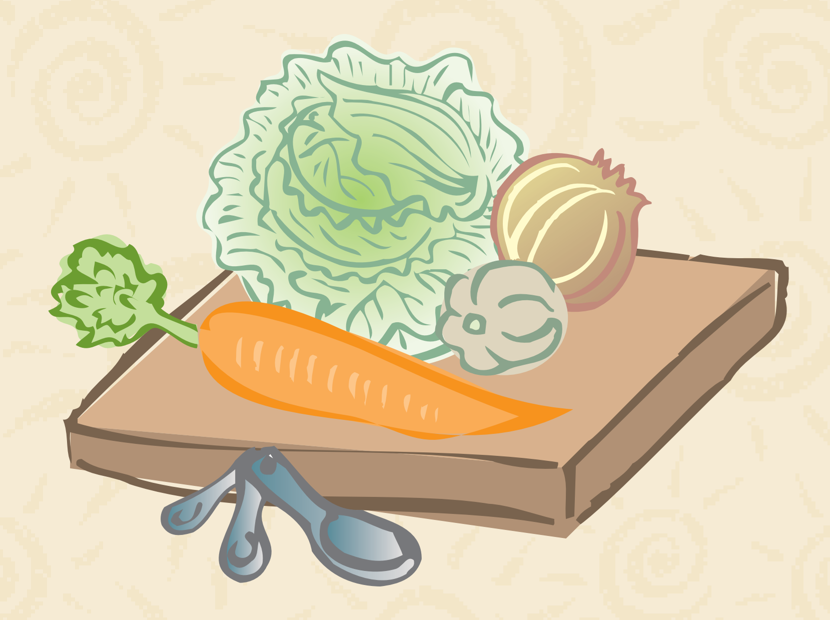
Oven-fried Yuca

Pupusas Revueltas
(Salvadoran-style Stuffed Masa Cakes)

Encurtido Salvadoreño
(Salvadoran Pickled Cabbage)

Mexican Pozole
(Mexican Beef and Hominy Stew)

Lentil Soup



Bocaditos típicos y sopas

Yuca frita al horno

Pupusas revueltas

Encurtido salvadoreño

Pozole a la mexicana

Sopa de lentejas

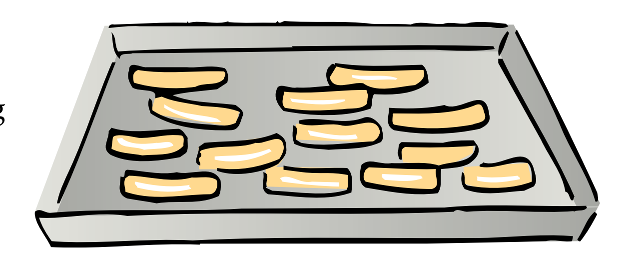




Oven-fried Yuca

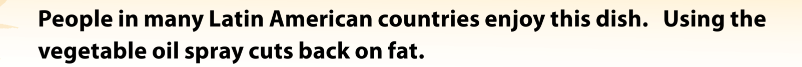
- **1 pound fresh yuca (cassava), peeled and cut into 3-inch sections (or 1 pound peeled frozen yuca)**
- **nonstick vegetable oil spray**

1. In a kettle, combine the yuca with enough cold water to cover it by 1 inch. Bring the water to a boil, and slowly simmer the yuca for 20 to 30 minutes or until it is tender.
2. Preheat oven to 350 °F.
3. Transfer the yuca with a slotted spoon to a cutting board, let it cool, and cut it lengthwise into ¾-inch-wide wedges, discarding the thin woody core.



4. Spray a cookie sheet with the vegetable oil spray. Spread yuca wedges in a single layer on the cookie sheet and spray the wedges with vegetable oil spray. Cover with foil and bake for 8 minutes. Uncover and return to oven to bake for an additional 7 minutes.

Yield:	**6 servings**
Serving size:	**1 piece (2½ inches long)**
Calories	93
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	3 mg
Total Fiber	1 g
Protein	2 g
Carbohydrates	20 g
Potassium	522 mg



People in many Latin American countries enjoy this dish. Using the vegetable oil spray cuts back on fat.

Yuca frita al horno

- **1 libra de yuca fresca (casava), pelada y cortada en trozos de 7.5 centímetros (3 pulgadas) de largo (o 1 libra de yuca pelada congelada)**
- **aceite vegetal en spray**



1. Coloque la yuca en una olla con suficiente agua fría para que la sobrepase unos 2.5 centímetros (una pulgada). Haga hervir el agua. Baje a fuego lento y cocine la yuca sin cubrir entre 20 y 30 minutos o hasta que esté blanda.
2. Precaliente el horno a 175°C.
3. Saque la yuca de la olla escurriéndola, póngale sobre una tabla de cortar y déjela enfriar. Córtela en pedazos de unos 2 centímetros (¾ de pulgada) de ancho, desechando la fibra del centro.
4. Rocíe la bandeja de hornear galletas con el aceite en aerosol. Ponga los pedazos de yuca sobre la bandeja, tratando en lo posible de que no estén unos encima de otros. Rocíelas con el aceite vegetal en spray. Cubra la bandeja con papel de aluminio y cocine las yucas unos 8 minutos. Quite el papel aluminio y colóquelas nuevamente en el horno, cocinándolas 7 minutos más.

Sirve:	**6 porciones**
Tamaño de cada porción:	**1 pedazo de 2½ pulgadas de largo**
Cada porción contiene:	
Calorías	93
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Fibra total	1 g
Proteína	2 g
Carbohidratos	20 g
Potasio	522 g



Este plato se lo disfruta en muchos países latinos. El aceite vegetal en spray disminuye la cantidad de grasa que se usa para cocinar.

Pupusas Revueltas
(Salvadoran-style Stuffed Masa Cakes)

- 1 pound ground chicken breast
- 1 tablespoon vegetable oil
- ½ small onion, finely diced
- 1 clove garlic, minced
- 1 medium green pepper, seeded and minced
- 1 small tomato, finely chopped
- ½ teaspoon salt
- 5 cups instant corn flour (masa harina)
- 6 cups water
- ½ pound low-fat mozzarella cheese, grated

1. In a nonstick skillet over low heat, saute chicken in oil until chicken turns white. Constantly stir the chicken to make sure it is evenly cooked.
2. Add onion, garlic, green pepper, tomato, and salt, and mix well. Cook until chicken mixture is cooked through (internal temperature, 165 °F). Remove the skillet from the stove. Put the mixture in a bowl and cool in the refrigerator.
3. While the chicken mixture is cooling, place the corn flour in a large mixing bowl and gradually stir in enough water to make a stiff tortilla-like dough.
4. When the chicken mixture has cooled, mix in the cheese.



5. Divide the dough into 24 portions. With your hands, roll the dough into balls. Press a hole in each ball with your thumb.
6. Put about a tablespoon of the chicken mixture into the hole in each ball. Fold the dough over to completely enclose it. Press the ball out with your palms to form a disk.
7. In a very hot iron skillet, cook the pupusas on each side until golden brown.
8. Serve hot with Encurtido Salvadoreño. (See page 6 for recipe.)

Yield:	**12 servings**
Serving size:	**2 pupusas**
Calories	290
Total Fat	7 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	33 mg
Sodium	223 mg
Total Fiber	5 g
Protein	14 g
Carbohydrates	38 g
Potassium	272 mg

Low-fat ground chicken and cheese help reduce the saturated fat and calories in this tasty Salvadoran dish.

Pupusas revueltas

- 1 libra de pechuga de pollo molida
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cebolla pequeña, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado muy finamente
- 1 pimiento verde mediano, sin semillas y picado muy finamente
- 1 tomate pequeño, picado finamente
- ½ cucharadita de sal
- 5 tazas de harina de maíz instantánea (masa harina)
- 6 tazas de agua
- ½ libra de queso Mozzarella bajo en grasa, rallado

1. En un sartén en el que la comida no se pega (antiadherente), sofría el pollo en el aceite a fuego lento hasta que el pollo se vuelva de color blanco. Revuelva el pollo constantemente para que se cocine parejo.

2. Agregue la cebolla, pimiento verde, tomate y sal y mezcle bien. Mantenga sobre el fuego hasta que el pollo esté cocido (temperatura interna de 74°C). Retire el sartén de la estufa. Ponga la mezcla en un tazón y métalo en el refrigerador para que se enfríe.

3. Mientras el pollo se enfría, coloque la harina de maíz en un recipiente grande. Poco a poco agregue suficiente agua hasta obtener una masa firme pero no pegajosa, como para hacer tortillas.

4. Cuando ya está frío el pollo, añada el queso rallado y mezcle bien.

5. Divida la masa en 24 porciones. Con sus manos, forme bolitas con la masa. Con el dedo gordo haga un hoyito en cada bolita.

6. Ponga una cucharada de la mezcla de pollo en el hoyito al centro de cada bolita. Junte bien la masa sobre el hoyito para cerrar la bolita. Con las palmas de las manos, aplaste suavemente la bolita de masa hasta que quede en forma de una tortita redonda.

7. En un comal (o en un sartén de hierro) grueso, bien caliente, cocine las pupusas, por ambos lados, hasta que se doren.

8. Sírvalas calientes con encurtido salvadoreño. (Para la receta, vea la página 7).

El pollo molido bajo en grasa y el queso bajo en grasa ayudan a disminuir la grasa saturada y las calorías en este sabroso plato típico de El Salvador.

Sirve:	**12 porciones**
Tamaño de cada porción:	**2 pupusas**
Cada porción contiene:	
Calorías	290
Grasa total	7 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	33 mg
Sodio	223 mg
Fibra total	5 g
Proteína	14 g
Carbohidratos	38 g
Potasio	272 mg

Encurtido Salvadoreño
(Salvadoran Pickled Cabbage)

- **1 medium head cabbage, chopped**
- **2 small carrots, grated**
- **1 small onion, sliced**
- **½ teaspoon dried red pepper flakes *(optional)***
- **½ teaspoon oregano**
- **1 teaspoon olive oil**
- **1 teaspoon salt**
- **1 teaspoon brown sugar**
- **¼ cup vinegar**
- **½ cup water**

1. Blanch the chopped cabbage in boiling water for 1 minute. Discard the water.
2. Place the cabbage in a large bowl and add the grated carrots, sliced onion, red pepper, oregano, olive oil, salt, brown sugar, vinegar, and water.
3. Place in the refrigerator for at least 2 hours before serving.
4. Serve with Pupusas Revueltas (see page 4 for recipe) or as a side for other dishes.

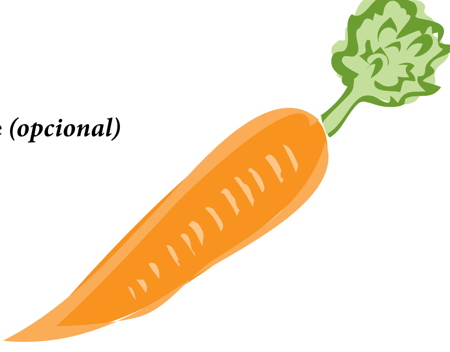
Yield:	**8 servings**
Serving size:	**½ cup**
Calories	41
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	293 mg
Total Fiber	2 g
Protein	2 g
Carbohydrates	7 g
Potassium	325 mg



This heart healthy recipe uses only a small amount of oil and salt.

Encurtido salvadoreño

- 1 repollo (col) mediano, picado
- 2 zanahorias pequeñas, ralladas
- 1 cebolla pequeña, rebanada
- ½ cucharadita de chile rojo picante *(opcional)*
- ½ cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar morena
- ¼ taza de vinagre
- ½ taza de agua



1. Ponga el repollo picado en agua hirviendo por un minuto. Bote el agua.
2. Ponga el repollo en un recipiente grande y agregue las zanahorias ralladas, la cebolla picada, el chile rojo picante, el orégano, el aceite de oliva, la sal, el azúcar morena, el vinagre y el agua.
3. Coloque el encurtido en el refrigerador durante por lo menos 2 horas antes de servir.
4. Sirva con las pupusas revueltas (para la receta, vea la página 5) o como acompañante a otros platos.



Sirve:	**8 porciones**
Tamaño de cada porción:	**½ taza**
Cada porción contiene:	
Calorías	41
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	293 mg
Fibra total	2 g
Proteína	2 g
Carbohidratos	7 g
Potasio	325 mg



Con apenas una pequeña cantidad de aceite y de sal, ésta es una receta saludable para el corazón.

Mexican Pozole
(Mexican Beef and Hominy Stew)

- 2 pounds lean beef (eye round roast), cubed
- 1 tablespoon olive oil
- 1 large onion, chopped
- 1 clove garlic, finely chopped
- ¼ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon pepper
- ¼ cup cilantro
- 1 can (15 ounces) stewed tomatoes
- ⅓ can (2 ounces) tomato paste
- 1 can (1 pound, 13 ounces) hominy



1. In a large pot, heat oil. Saute beef.
2. Add onion, garlic, salt, pepper, cilantro, and enough water to cover the meat. Cover pot and cook over low heat until meat is tender.
3. Add tomatoes and tomato paste. Continue cooking for about 20 minutes.
4. Add hominy and continue cooking for another 15 minutes, stirring occasionally, over low heat. If too thick, add water for desired consistency.

Variation: Skinless, boneless chicken breasts may be used instead of beef cubes.

Yield:	**10 servings**
Serving size:	**1 cup**
Calories	253
Total Fat	10 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	52 mg
Sodium	425 mg
Total Fiber	4 g
Protein	22 g
Carbohydrates	19 g
Potassium	485 mg



Only a small amount of oil is needed to saute meat.

Pozole a la mexicana

- **2 libras de carne de res baja en grasa *(eye round roast)*, cortada en cubos**
- **1 cucharada de aceite de oliva**
- **1 cebolla grande, picada**
- **1 diente de ajo, picado finamente**
- **¼ cucharadita de sal**
- **⅛ cucharadita de pimienta negra**
- **¼ taza de cilantro (culantro)**
- **1 lata (15 onzas) de tomates cocidos**
- **2 onzas de pasta de tomate**
- **1 lata (1 libra y 13 onzas) de maíz blanco (mote)**



1. Caliente el aceite en una olla grande. Sofría la carne.
2. Agregue la cebolla, ajo, sal, pimienta negra, cilantro y agua suficiente para cubrir la carne. Cubra la olla y cocine a fuego lento hasta que la carne esté blanda.
3. Agregue los tomates y la pasta de tomate. Continúe cocinando alrededor de 20 minutos más.
4. Agregue el maíz blanco y continúe cocinando a fuego lento 15 minutos más, revolviendo ocasionalmente. Si está muy espeso, agregue agua para diluirlo.

Alternativa: Se pueden usar pechugas de pollo deshuesadas y sin pellejo en lugar de la carne de res.



Sirve:	**10 porciones**
Tamaño de cada porción:	**1 taza**
Cada porción contiene:	
Calorías	253
Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	52 mg
Sodio	425 mg
Fibra total	4 g
Proteína	22 g
Carbohidratos	19 g
Potasio	485 g

Para sofreír la carne sólo se necesita una pequeña cantidad de aceite.

Lentil Soup

- 2 tablespoons olive oil
- 2 medium carrots, diced
- 2 medium stalks celery, chopped
- 1 small yellow onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon dried basil
- ½ teaspoon ground black pepper
- 2 cups dry lentils
- 1 can (14½ ounces) crushed tomatoes
- 2 cups vegetable broth
- 6½ cups water

1. In a large soup pot, heat oil over medium heat. Add carrots, celery, and onions; cook and stir until the onion is tender.
2. Stir in garlic, oregano, basil, and pepper. Cook for 2 minutes.
3. Stir in lentils and tomatoes, then add the vegetable broth and water. Cover and bring to a boil. Reduce heat and simmer for at least 1 hour or until lentils are tender.
4. Store leftovers in the refrigerator and reheat on the stove or in the microwave. The soup will taste better the next day!

Yield:	**11 servings**
Serving size:	**1 cup**
Calories	151
Total Fat	3 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	248 mg
Total Fiber	7 g
Protein	9 g
Carbohydrates	24 g
Potassium	503 mg

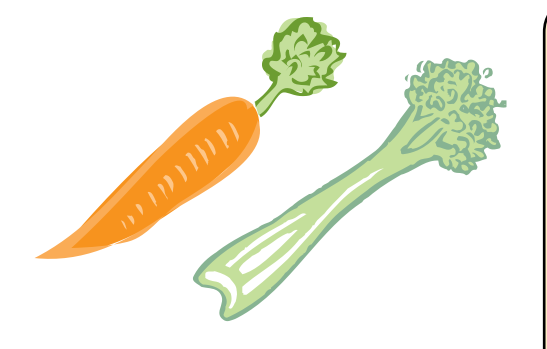


Lentil soup makes a hearty, delicious starter or a complete meal. This soup is naturally low in fat and is lower in sodium than most canned soups. Enjoy!

Sopa de lentejas

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos
- 2 tallos medianos de apio, cortados finamente
- 1 cebolla pequeña amarilla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente (molidos)
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de lentejas
- 1 lata (14½ onzas) de tomates machacados
- 2 tazas de caldo de verduras
- 6½ tazas de agua

1. En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego mediano. Agregue las zanahorias, el apio y la cebolla. Cocine las verduras, removiéndolas hasta que la cebolla esté suave.
2. Agregue el ajo, el orégano, la albahaca y la pimienta negra. Cocine por 2 minutos más.
3. Agregue las lentejas, el tomate, el caldo de verduras y el agua. Cubra la olla hasta que hierva. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 1 hora o hasta que estén blandas las lentejas.
4. Si sobra sopa, guárdela en el refrigerador y recaliéntela en la estufa o el microondas cuando la vuelva a servir. ¡La sopa sabe aún más deliciosa al día siguiente!



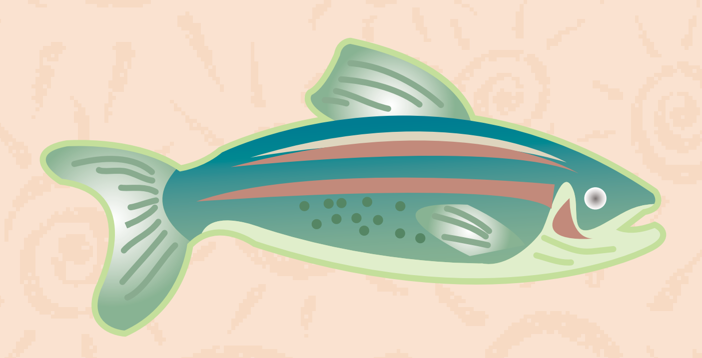
Sirve:	**11 porciones**
Tamaño de la porción:	**1 taza**
Cada porción contiene:	
Calorías	151
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 g
Sodio	248 mg
Fibra total	7 g
Proteína	9 g
Carbohidratos	24 g
Potasio	503 mg

La sopa de lentejas es un plato sencillo y delicioso como entrada o plato principal. Esta sopa es más baja en grasa y en sodio que las sopas enlatadas. ¡Disfrútela!

Entrees

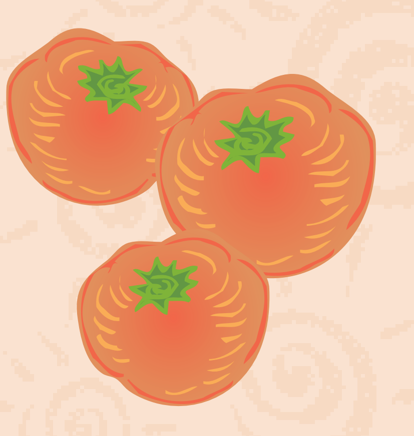






Platos principales

Cazuela de carne en un dos por tres



Lomo saltado

Pastelón puertorriqueño de plátanos con carne molida

Rollo de pavo

Picadillo de pollo

Pastel chileno de maíz (choclo) con carne y pollo

Tilapia al horno con tomate



Quick Beef Casserole

- ½ pound lean ground beef
- 1 cup onion, chopped
- 1 cup celery, chopped
- 1 cup green pepper without seeds, cubed
- 3½ cups tomatoes, diced
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon paprika
- 1 cup frozen peas
- 2 small carrots, diced
- 1 cup uncooked rice
- 1½ cups water



1. In a skillet, brown the ground beef and drain off the fat.
2. Add the rest of the ingredients. Mix well.
3. Cook over medium heat and cover skillet until boiling.
4. Reduce to low heat and simmer for 35 minutes. Serve hot.

Yield:	**8 servings**
Serving size:	**1⅓ cups**
Calories	201
Total Fat	5 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	16 g
Sodium	164 mg
Total Fiber	3 g
Protein	9 g
Carbohydrates	31 g
Potassium	449 mg





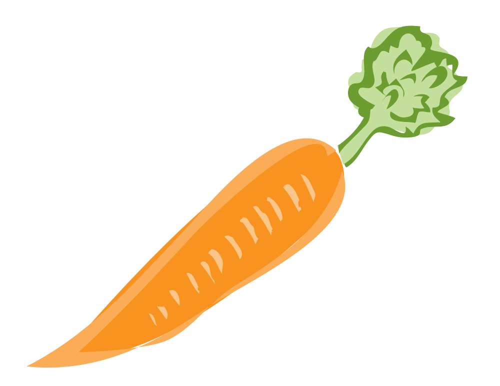
Drain fat from cooked beef to lower the amount of fat and calories.

Cazuela de carne en un dos por tres

- **½ libra de carne molida de res, baja en grasa**
- **1 taza de cebolla, picada**
- **1 taza de apio, picado**
- **1 taza de pimiento verde, sin semillas y cortado en cuadraditos**
- **3½ tazas de tomates, cortados en cubitos**
- **¼ cucharadita de sal**
- **½ cucharadita de pimienta negra**
- **¼ cucharadita de pimentón (páprika)**
- **1 taza de arvejas (chícharos) congelados**
- **2 zanahorias pequeñas, cortadas en cubitos**
- **1 taza de arroz crudo**
- **1½ tazas de agua**



1. Ponga la carne molida a dorar en un sartén. Cuando esté lista, escurra la grasa.
2. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
3. Cubra el sartén y cocine a fuego mediano hasta que hierva.
4. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocinar 35 minutos más. Sirva caliente.



Sirve:	**8 porciones**
Tamaño de la porción:	**1⅓ tazas**
Cada porción contiene:	
Calorías	201
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	16 g
Sodio	164 mg
Fibra total	3 g
Proteína	9 g
Carbohidratos	31 g
Potasio	449 mg



Escurra la grasa que suelta la carne al cocinar para disminuir la cantidad de grasa y calorías.

Stir-fried Beef

- 1½ pounds sirloin steak
- 2 teaspoons vegetable oil
- 1 clove garlic, minced
- 1 teaspoon vinegar
- ⅛ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon pepper
- 2 large onions, sliced
- 1 large tomato, sliced
- 3 cups boiled potatoes, diced

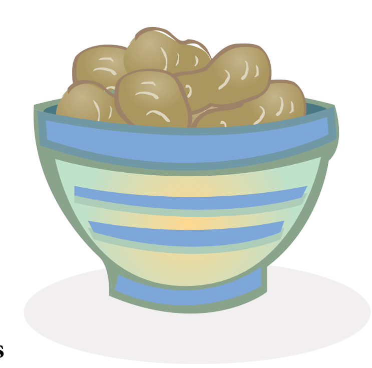
1. Trim fat from steak and cut steak into small, thin pieces.
2. In a large skillet, heat oil and saute garlic until garlic is golden.
3. Add steak, vinegar, salt, and pepper. Cook for 6 minutes, stirring beef until brown.
4. Add onion and tomato. Cook until onion is transparent. Serve with boiled potatoes.

Yield:	**6 servings**
Serving size:	**1¼ cups**
Calories	274
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	56 g
Sodium	96 mg
Total Fiber	3 g
Protein	24 g
Carbohydrates	33 g
Potassium	878 mg



Vinegar and garlic give this easy-to-make dish its tasty zip.

Lomo saltado



- 1½ libras de lomo de res
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de vinagre
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta
- 2 cebollas grandes, rebanadas
- 1 tomate grande, rebanado
- 3 tazas de papas hervidas, cortadas en cubitos

1. Quite la grasa a la carne antes de cocinarla. Corte el resto en tiras delgadas y pequeñas.
2. Caliente el aceite en un sartén grande y sofría el ajo hasta que esté dorado.
3. Agregue la carne, el vinagre, la sal y la pimienta negra. Cocine 6 minutos más, moviendo la carne hasta que esté dorada.
4. Agregue las cebollas y el tomate. Cocine hasta que la cebolla esté transparente. Sirva con papas hervidas.



Sirve:	**6 porciones**
Tamaño de cada porción:	**1¼ tazas**
Cada porción contiene:	
Calorías	274
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	56 g
Sodio	96 mg
Fibra total	3 g
Proteína	24 g
Carbohidratos	33 g
Potasio	878 mg

El vinagre y el ajo le dan un rico sabor a este plato de fácil preparación.

Puerto Rican Yellow Plantain and Meat Casserole

Meat Filling Layer

- 1½ pounds lean ground beef
- 2 medium green peppers without seeds, chopped
- 1 medium yellow onion, chopped
- 3 bay leaves
- ¼ cup cilantro, chopped
- 1 cup low-sodium beef broth
- 5 ajicitos (tiny sweet peppers)
- ½ tablespoon annatto paste (achiote)
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 cup tomato sauce

Dough

- 8 large yellow plantains, ripe and peeled
- 10 cups water
- 2 tablespoons olive oil

Other Layers

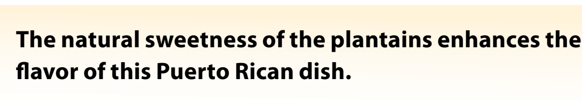
- 5 egg whites, beaten
- 1½ cups cooked green beans
- ½ cup low-fat mozzarella, shredded



1. Preheat oven to 350 °F.
2. Brown the meat in a large pot. Drain the fat and add the remaining filling ingredients. Cook over medium heat for 5 minutes. Set aside.
3. Boil the peeled plantains in 10 cups of water until soft, then drain. In a large bowl, mash the plantains, then add the olive oil. Mix well, making it into a soft dough. In a separate bowl, beat the egg whites until they are foamy.
4. Spread half of the plantain dough in an 11" x 14" baking pan. Add a layer of the meat filling, egg whites, and half of the green beans.
5. Repeat these layers, and top with a final layer of plantains and egg whites. Sprinkle with the mozzarella cheese.
6. Bake for 20 minutes.

Yield:	**12 servings**
Serving size:	**1 square**
Calories	401
Total Fat	8 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	27 mg
Sodium	194 mg
Total Fiber	7 g
Protein	19 g
Carbohydrates	71 g
Potassium	1,315 mg





The natural sweetness of the plantains enhances the flavor of this Puerto Rican dish.

Pastelón puertorriqueño de plántanos con carne molida

Relleno de carne

- **1½ libras de carne de res molida, baja en grasa**
- **2 pimientos verdes, sin semillas y picados finamente**
- **1 cebolla mediana, picada finamente**
- **3 hojas de laurel**



- **¼ taza de cilantro (culantro), picado finamente**
- **1 taza de caldo de res bajo en sal**
- **5 ajicitos *(tiny chili peppers)***
- **½ cucharadita de pasta de achiote**
- **2 dientes de ajo, picados finamente**
- **1 taza de salsa de tomate**

Masa

- **8 plátanos maduros (amarillos) grandes, pelados**
- **10 tazas de agua**
- **2 cucharadas de aceite de oliva**

Otras capas

- **5 claras de huevo**
- **1½ tazas de habichuelas (vainitas) tiernas cocidas**
- **½ taza de queso Mozzarella bajo en grasa, rallado**

1. Precaliente el horno a 175°C.
2. En un sartén grande sofría la carne molida. Escurra la grasa de la carne y agregue los demás ingredientes del relleno. Cocine sobre fuego mediano por 5 minutos más y retire del fuego.
3. Pele los plátanos maduros y hiérvalos en 10 tazas de agua hasta que estén muy blandos. Retírelos de la olla escurriendo el agua. En un tazón grande, aplaste los plátanos y añada el aceite de oliva. Mezcle bien hasta que se convierta en una masa suave. En otro recipiente, bata las claras de huevo hasta que estén espumosas.
4. Ponga la mitad de la mezcla de los plátanos en un molde para hornear de unos 28 x 35.5 centímetros (11 x 14 pulgadas). Agregue una capa de relleno de carne, la tercera parte de las claras de huevo batidas y la mitad de las habichuelas tiernas.
5. Repita estas tres capas: carne, clara de huevos y habichuelas. Agregue una última capa de masa de plátanos y ponga encima más clara de huevos batidos. Rocíe el queso Mozzarella sobre las claras de huevo.
6. Hornee por 20 minutos.

La dulzura natural de los plátanos maduros resalta el sabor de este plato típico puertorriqueño.

Sirve:	**12 porciones**
Tamaño de la porción:	**1 pedazo**
Cada porción contiene:	
Calorías	401
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	27 mg
Sodio	194 mg
Fibra total	7 g
Proteína	19 g
Carbohidratos	71 g
Potasio	1,315 mg

Turkey Meatloaf

- **1 pound lean (7% fat) ground turkey**
- **½ cup regular oats, dry**
- **1 large egg**
- **1 tablespoon onion, dehydrated, or 1 small onion, minced**
- **¼ cup ketchup**
- **2 celery stalks, chopped**
- **2 garlic cloves, minced**
- **½ green pepper, seeded and diced**

1. Preheat oven to 350 °F.
2. Combine all ingredients and mix well.
3. Bake in loaf pan for 25 minutes to an internal temperature of 165 °F.
4. Cut into five slices and serve.

Yield:	**5 servings**
Serving size:	**1 slice (3 ounces)**
Calories	197
Total Fat	7 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	103 mg
Sodium	218 mg
Total Fiber	2 g
Protein	23 g
Carbohydrates	11 g
Potassium	336 mg



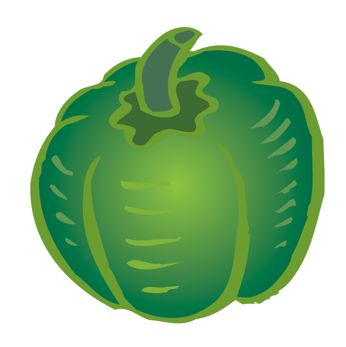


Enjoy a healthier version of an old dinner favorite.

Rollo de pavo

- **1 libra de carne molida de pavo con poca grasa (7% de grasa)**
- **½ taza de avena regular, seca**
- **1 huevo grande**
- **1 cucharada de cebolla en polvo o 1 cebolla pequeña cortada en trocitos**
- **¼ taza de salsa de tomate *(ketchup)***
- **2 tallos de apio, cortados finamente**
- **2 dientes de ajo, picados finamente**
- **½ pimiento verde, sin semilla y cortado en cuadritos**

1. Precaliente el horno a 175°C.
2. Mezcle bien todos los ingredientes.
3. Hornee en un molde por 25 minutos, hasta que llegue a una temperatura interna de 75°C.
4. Corte en cinco rebanadas y sirva.





Sirve:	**5 porciones**
Tamaño de la porción:	**1 rebanada de 3 onzas**
Cada porción contiene:	
Calorías	197
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	103 mg
Sodio	218 mg
Fibra total	2 g
Proteína	23 g
Carbohidratos	11 g
Potasio	336 mg



Esta es una versión más saludable de un plato favorito bien conocido.

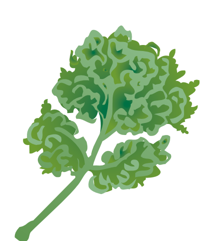
Chickadillo (Chicken Picadillo)

- **1 pound chicken breast, boneless, skinless, cut into thin strips**
- **2 teaspoons olive oil**
- **1 large yellow onion, finely chopped**
- **1 medium green pepper, finely chopped**
- **1 medium red pepper, finely chopped**
- **3 cloves garlic, mashed**
- **⅓ cup no-salt-added tomato sauce**
- **⅓ cup low-sodium chicken broth**
- **⅓ cup fresh lemon juice**
- **⅓ cup water**
- **¼ teaspoon ground cumin**
- **2 bay leaves**
- **¼ cup golden raisins**

Garnishes

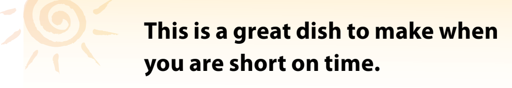
- **fresh cilantro leaves**
- **1 tablespoon capers, drained**
- **2 tablespoons green olives, chopped**





1. Heat the olive oil in a large skillet over medium heat. Add the onion, peppers, and garlic, and saute until the vegetables are soft, about 5 minutes.
2. Add the chicken and stirfry for another 5 to 10 minutes, until the chicken has cooked through.
3. Add the tomato sauce, chicken broth, lemon juice, cumin, bay leaves, water, and raisins to the vegetables and chicken.
4. Cover the pan and reduce the heat. Simmer for 10 minutes or until the chicken is tender.
5. Remove the bay leaves and serve with brown rice and black beans. Garnish with fresh cilantro, capers, and olives.

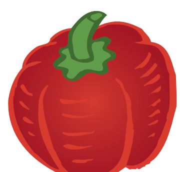
Yield:	**6 servings**
Serving size:	**¾ cup**
Calories	162
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	46 mg
Sodium	133 mg
Total Fiber	2 g
Protein	18 g
Carbohydrates	13 g
Potassium	380 mg



This is a great dish to make when you are short on time.

Picadillo de pollo

- 1 libra de pechuga de pollo, sin el pellejo, cortada en tiritas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande, picada finamente
- 1 pimiento verde mediano, sin semilla y picado finamente
- 1 pimiento rojo mediano, sin semilla y picado finamente
- 3 dientes de ajo, picados muy finamente
- ⅓ taza de salsa de tomate baja en sodio
- ⅓ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ⅓ taza de jugo de limón fresco
- ⅓ taza de agua
- ¼ cucharadita de comino molido
- 2 hojas de laurel
- ¼ taza de pasas blancas



Para adornar

- hojas de cilantro fresco
- 1 cucharadita de alcaparras, escurridas
- 2 cucharadas de aceitunas verdes, picadas

1. En un sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego moderado. Agregue la cebolla, los pimientos y el ajo y sofría hasta que estén suaves, alrededor de unos 5 minutos.
2. Agregue el pollo y sofría de 5 a 10 minutos, hasta que el pollo esté completamente cocinado.
3. Agregue la salsa de tomate, el caldo de pollo, el jugo de limón, el comino, las hojas de laurel, el agua y las pasas.
4. Cubra el sartén, baje el fuego, y cocine por 10 minutos o hasta que el pollo esté suave.
5. Retire las hojas de laurel y sirva con arroz integral y frijoles negros. Adorne con cilantro fresco, alcaparras y aceitunas.

Este platillo es ideal para cuando no hay mucho tiempo para cocinar.

Sirve:	**6 porciones**
Tamaño de la porción:	**¾ de taza**
Cada porción contiene:	
Calorías	162
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	46 mg
Sodio	133 mg
Fibra total	2 g
Proteína	18 g
Carbohidratos	13 g
Potasio	380 mg

Chilean Corn and Meat Pie

Meat Mixture

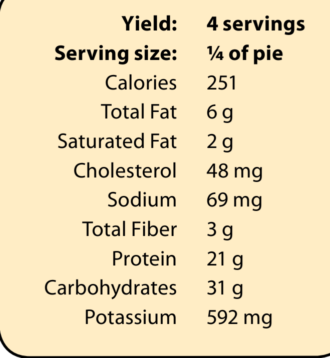
- nonstick vegetable oil spray
- 4 ounces boneless, skinless chicken breast
- 8 ounces extra lean (5% fat) ground beef
- 1 green pepper, seeded and chopped
- ¼ teaspoon ground black pepper
- ½ cup raisins
- 2 teaspoons olives, chopped

Corn Topping

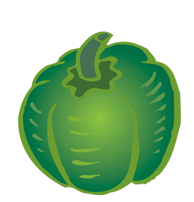
- ½ tablespoon canola oil
- ⅛ teaspoon paprika
- 1 medium onion, finely chopped
- 16 ounces corn kernels, thawed
- ½ cup fat-free milk
- ¾ teaspoon ground cumin
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon dried basil

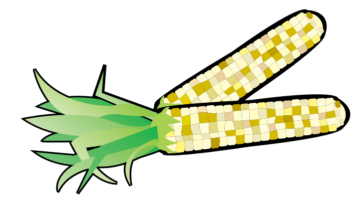
1. Preheat oven to 400 °F.
2. Spray skillet with vegetable oil spray; place over medium heat until hot. Cook chicken breast 4 minutes on each side. Remove from skillet and shred the chicken with a fork. Set aside.
3. Put beef in same skillet; cook, stirring constantly, until no longer pink. Stir in the green pepper, black pepper, raisins, and olives. Spoon the mixture into an 8" x 8" baking dish.* Arrange the chicken on top of the mixture in the dish.
4. Combine oil and paprika in same skillet; place over medium heat until hot. Add onion and cook, stirring frequently, until soft and translucent, about 5 minutes. While onion is cooking, combine thawed corn, milk, cumin, salt, pepper, and basil in blender; puree.
5. Add pureed corn mixture to cooked onion in skillet; mix well. Continue cooking 5 minutes. Spoon the corn mixture over the meat mixture in the baking dish. Bake until bubbly and nicely browned, 35 to 40 minutes.

*If you prefer, divide the mixture into four servings and bake in four small ovenproof bowls.



Yield:	**4 servings**
Serving size:	**¼ of pie**
Calories	251
Total Fat	6 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	48 mg
Sodium	69 mg
Total Fiber	3 g
Protein	21 g
Carbohydrates	31 g
Potassium	592 mg





Serve with lettuce and tomato salad for a complete meal.

Pastel chileno de maíz (choclo) con carne y pollo

Relleno de carne

- Aceite vegetal en spray
- 1 pechuga de pollo de 4 onzas, sin pellejo
- 8 onzas de carne de res molida, baja en grasa (5% de grasa) *(extra lean)*
- 1 pimiento verde, sin semillas y picado en cuadraditos
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de pasas
- 2 cucharaditas de aceitunas, picadas

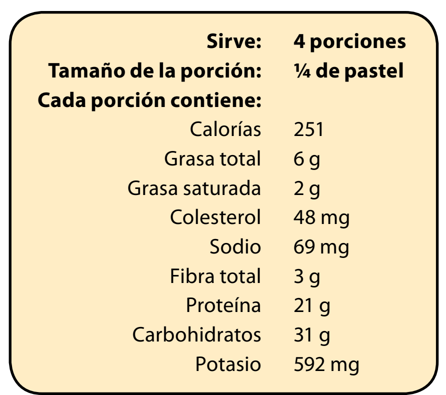
Puré de maíz

- ½ cucharadita de aceite de canola
- ⅛ cucharadita de pimentón (páprika)
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 16 onzas de granos de maíz, descongelados
- ½ taza de leche descremada
- ¼ cucharadita de sal
- ¾ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de albahaca seca

1. Precaliente el horno a 204°C.
2. Rocíe un sartén con aceite vegetal en spray y caliente el sartén a fuego mediano. Cocine las pechugas del pollo por 4 minutos a cada lado. Retire el pollo del sartén y desmenúcelo con un tenedor. Ponga a un lado.
3. En el mismo sartén, cocine la carne moviéndola constantemente hasta que esté completamente dorada. Agregue el pimiento verde, la pimienta negra, las pasas y las aceitunas. Vierta la mezcla de carne en un molde cuadrado para hornear* de 20 x 20 centímetros (8 x 8 pulgadas). Coloque el pollo desmenuzado sobre la mezcla de carne.
4. En el mismo sartén, combine el aceite y el pimentón. Coloque el sartén sobre fuego mediano hasta que se caliente. Agregue la cebolla y cocínela unos 5 minutos, removiéndola frecuentemente hasta que esté suave y transparente. Mientras se cocina la cebolla, mezcle el maíz, la leche, comino, albaca, sal y pimienta en una licuadora hasta que se convierta en puré.
5. Agregue el puré de maíz a la cebolla en el sartén y mézclelo bien. Cocine por 5 minutos más. Vierta el puré de maíz sobre la mezcla de carne repartiéndolo en forma pareja sobre el molde para hornear. Hornee unos 35 a 40 minutos hasta que la superficie esté dorada.

*Si prefiere, divida la mezcla en cuatro porciones y hornéelas en fuentes individuales que se puedan meter en el horno.

Sirva el pastel con ensalada de lechuga y tomate y tendrá una comida completa.



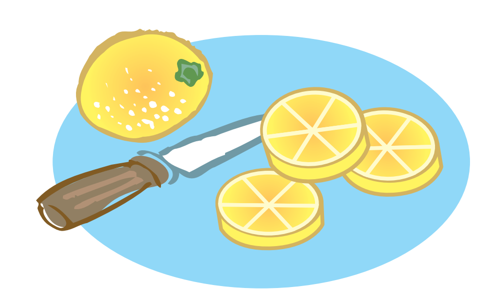
Sirve:	**4 porciones**
Tamaño de la porción:	**¼ de pastel**
Cada porción contiene:	
Calorías	251
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	48 mg
Sodio	69 mg
Fibra total	3 g
Proteína	21 g
Carbohidratos	31 g
Potasio	592 mg

Baked Tilapia With Tomatoes

- nonstick vegetable oil spray
- 4 tilapia fillets
- 4 medium tomatoes, peeled and chopped
- 2 tablespoons olive oil
- 1½ teaspoons thyme
- ¼ cup pitted black olives, diced
- ¼ teaspoon red pepper flakes
- 2 cloves garlic, minced
- ½ cup red onion, diced
- 1 tablespoon lime juice
- parsley and lemon wedges for garnish

1. Preheat oven to 400 °F.
2. Spray baking dish with vegetable oil spray.
3. Arrange fillets in the baking dish. The dish should be large enough so the fillets do not overlap.
4. Mix remaining ingredients in a bowl.
5. Spoon the tomato mixture evenly over the fillets.
6. Bake uncovered 15 to 20 minutes or until the fish flakes easily with a fork.
7. Garnish with parsley and a lemon wedge.

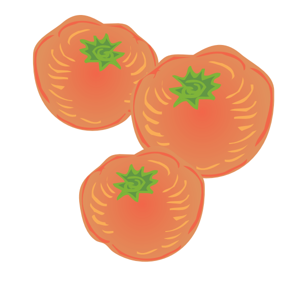
Yield:	**4 servings**
Serving size:	**1 fillet**
Calories	265
Total Fat	16 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	58 mg
Sodium	172 mg
Total Fiber	3 g
Protein	22 g
Carbohydrates	9 g
Potassium	635 mg



This dish is easy to prepare, low in calories, and economical.

Tilapia al horno con tomate

- **aceite vegetal en spray**
- **4 filetes de tilapia (tipo de pescado)**
- **4 tomates medianos, pelados y picados**
- **2 cucharadas de aceite de oliva**
- **1½ cucharaditas de tomillo**
- **¼ taza de aceitunas negras sin semilla, en pedacitos**
- **¼ cucharadita de pimienta roja**
- **2 dientes de ajo, picados finamente**
- **½ taza de cebolla roja, cortada en cuadritos**
- **1 cucharada de jugo de limón verde**
- **perejil y rodajas de limón para adornar**



1. Precaliente el horno a unos 204°C.
2. Engrase un recipiente para hornear con aceite vegetal en spray.
3. Coloque los filetes en el recipiente. Asegúrese que los filetes no queden unos encima de otros.
4. Mezcle los demás ingredientes en un tazón.
5. Vierta la mezcla de los tomates sobre los filetes repartiéndola en forma pareja.
6. Hornee sin cubrir de 15 a 20 minutos o hasta que el pescado se pueda cortar fácilmente con un tenedor.
7. Adorne con hojas de perejil y rodajas de limón verde.



Sirve:	**4 porciones**
Tamaño de la porción:	**1 filete**
Cada porción contiene:	
Calorías	265
Grasa total	16 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	58 mg
Sodio	172 mg
Fibra total	3 g
Proteína	22 g
Carbohidratos	9 g
Potasio	635 mg

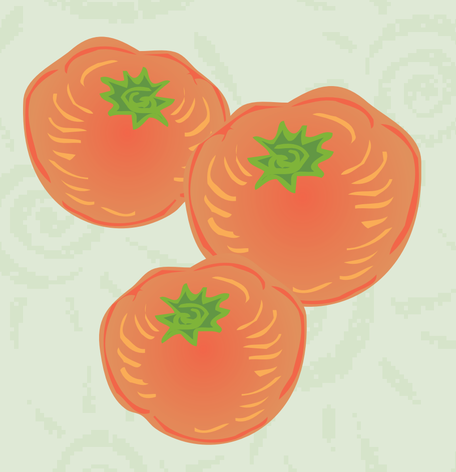


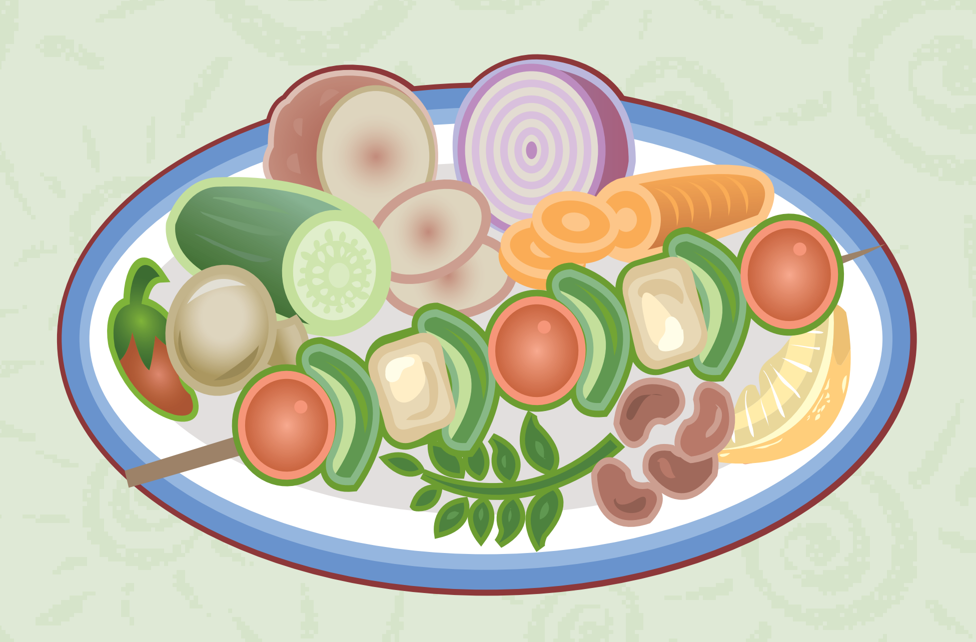
Esta receta deliciosa es fácil de preparar, baja en calorías y al alcance del bolsillo.

Vegetarian

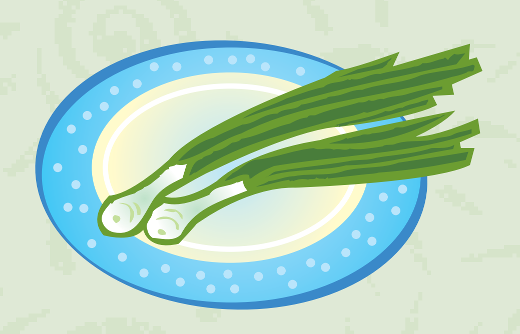
Maria's Veggie Wrap

Quinoa and Black Bean Salad





Comida vegetariana



El burrito vegetariano de María

Ensalada de quínoa con frijoles negros

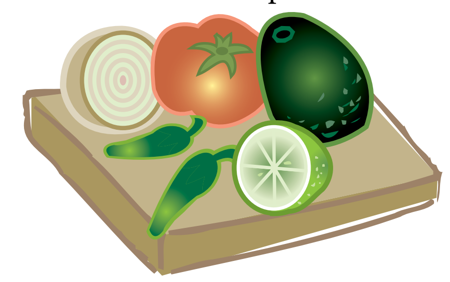


Maria's Veggie Wrap

- **1 medium red bell pepper, seeded and sliced**
- **1 medium yellow pepper, seeded and sliced**
- **1 onion, sliced**
- **1 teaspoon canola oil**
- **1 can (15 ounces) low-sodium black beans, drained and rinsed**
- **½ avocado, peeled and diced**
- **juice from 1 lime**
- **½ cup chopped fresh cilantro**
- **1 teaspoon chili powder *(optional)***
- **1 cup fat-free sour cream**
- **4 8-inch whole-wheat tortillas**
- **8 tablespoons Fresh Salsa (see page 46)**

1. In a nonstick pan, saute the peppers and onion in the canola oil for 5 minutes over medium heat. Add beans, stir well. Reduce heat to low and simmer about 5 minutes, then set aside.
2. In a small bowl, combine the avocado, lime juice, cilantro, and chili powder. Reserve half of the mixture for topping.
3. Add sour cream to beans and mix well.
4. Warm tortillas in the microwave or in a pan on the stovetop.
5. Fill a warmed tortilla with ¼ bean mixture and ¼ avocado mixture. Drizzle 2 tablespoons of salsa over the bean and avocado mixture.
6. Fold ends of the tortilla over. Roll up to make wraps. Top the veggie wraps with remaining avocado mixture. Follow this process for three other wraps.

Yield:	**4 servings**
Serving size:	**1 wrap**
Calories	367
Total Fat	6 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	5 mg
Sodium	318 mg
Total Fiber	14 g
Protein	16 g
Carbohydrates	66 g
Potassium	976 mg



This tasty wrap is chock-full of yummy beans and vegetables and provides a great source of fiber.

El burrito vegetariano de María

- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y picado
- 1 cebolla, pelada y cortada en tajadas
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, escurridos del líquido y enjuagados en agua
- ½ aguacate (palta), pelado y cortado en cubitos
- Jugo de un limón verde
- ½ taza de cilantro (culantro) fresco, picado
- 1 cucharadita de chile en polvo *(opcional)*
- 1 taza de crema agria sin grasa
- 4 tortillas (de 8 pulgadas) de trigo entero
- 8 cucharadas de salsa estilo pico de gallo (vea la página 47)

1. En un sartén en el que la comida no se pegue, saltee los pimientos y la cebolla en el aceite de canola por 5 minutos sobre fuego mediano. Añada los frijoles y mezcle bien. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por unos 5 minutos.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aguacate (palta), jugo de limón, cilantro y chile en polvo. Divida la mezcla en dos y ponga la mitad a un lado para al final echarla encima de los burritos rellenos.
3. Agregue la crema agria a los frijoles y mézclelos bien.
4. Caliente las tortillas en el microondas o en un sartén sobre una hornilla.
5. Rellene una de las tortillas caliente con ¼ de la mezcla de frijoles y ¼ de la mezcla de aguacate. Ponga 2 cucharadas de pico de gallo sobre esta mezcla.
6. Doble las orillas de arriba y de abajo de la tortilla encima del relleno. Enrolle el resto de la tortilla para hacer un burrito. Repita el proceso con las tres tortillas restantes.



Este exquisito burrito es repleto de ricos frijoles y verduras y es una gran fuente de fibra.

Sirve:	**4 porciones**
Tamaño de la porción:	**1 burrito**
Cada porción contiene:	
Calorías	367
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	318 mg
Fibra total	14 g
Proteína	16 g
Carbohidratos	66 g
Potasio	976 mg

Quinoa and Black Bean Salad

- ½ cup dry quinoa
- 1½ cups water
- 1½ tablespoons olive oil
- 3 tablespoons lime juice
- ¼ teaspoon cumin
- ¼ teaspoon ground coriander (dried cilantro seeds)
- 2 tablespoons cilantro, chopped
- 2 medium scallions, minced
- 1 can (15 ounces) black beans, rinsed and drained
- 2 cups tomato, chopped
- 1 medium red bell pepper, chopped
- 1 medium green bell pepper, chopped
- 2 fresh green chilis (or to taste), minced
- black pepper (to taste)

1. Rinse the quinoa in cold water. Boil water in a saucepan, then add the quinoa. Return to boil, then simmer until the water is absorbed, 10 to 15 minutes. Cool for 15 minutes.
2. While quinoa is cooking, mix olive oil, lime juice, cumin, coriander, chopped cilantro, and scallions in a small bowl, and set aside.
3. Combine chopped vegetables with the black beans in a large bowl, and set aside.
4. Once quinoa has cooled, combine all ingredients and mix well. Cover and refrigerate until ready to serve.

Yield:	**6 servings**
Serving size:	**1 cup**
Calories	208
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	284 mg
Total Fiber	7 g
Protein	9 g
Carbohydrates	34 g
Potassium	619 mg



This delightful chilled salad could be a great main entree or side dish.

Ensalada de quínoa con frijoles negros

- ½ taza de quínoa seca
- 1½ tazas de agua
- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón verde
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de semillas secas de cilantro *(coriander)*
- 2 cucharaditas de cilantro, picado
- 2 cebollines pequeños, finamente picados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y sin el líquido
- 2 tazas de tomate, picado
- 1 pimiento rojo mediano, sin semillas y picado
- 1 pimiento verde mediano, sin semillas y picado
- 2 ajís (chiles) verdes (al gusto), sin semillas y picados finamente
- pimienta negra, al gusto

1. Enjuague la quínoa en agua helada. En una olla, ponga a hervir el agua y luego agregue la quínoa. Cuando vuelva a hervir el agua, reduzca el fuego y cocine lentamente de 10 a 15 minutos hasta que el agua se seque. Deje enfriar unos 15 minutos.
2. Mientras se cocina la quínoa, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón verde, el comino, la semilla seca del cilantro (coriandro), el cilantro picado y los cebollines en un tazón y ponga a un lado.
3. Mezcle las verduras cortadas con los frijoles negros en un tazón grande y déjelos a un lado.
4. Cuando la quínoa se haya enfriado, mézclela bien con los demás ingredientes. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.



Sirve:	**6 porciones**
Tamaño de la porción:	**1 taza**
Cada porción contiene:	
Calorías	208
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	284 mg
Fibra total	7 g
Proteína	9 g
Carbohidratos totales	34 g
Potasio	619 mg

Esta nutritiva ensalada puede servirse como plato principal o como acompañante.

Side Dishes and Sauces



Brazilian Rice

Fresh Cabbage and Tomato Salad

Grilled Vegetable Kabobs

Chayote Salad With Lemony Hot Sauce

Spinach Corn Casserole

Fresh Salsa

Argentinean Chimichurri Sauce

Acompañantes, salsas y aderezos



Arroz brasileño

Ensalada de repollo (col) y tomate

Pinchos de vegetales a la parrilla

Ensalada de chayote en salsa picante de limón

Cazuela de maíz y espinacas

Pico de gallo

Chimichurri argentino



Brazilian Rice

- nonstick vegetable oil spray
- 2 12-ounce boxes of frozen spinach, thawed
- 1 cup cooked brown rice
- 2 tablespoons olive oil
- 1 cup liquid egg-white substitute
- ¾ cup shredded fat-free mozzarella cheese
- 1 cup fat-free milk
- ½ medium onion, chopped
- ½ tablespoon low-sodium Worcestershire sauce
- ¼ teaspoon dried marjoram
- ¼ teaspoon dried thyme
- ¼ teaspoon dried rosemary

1. Preheat oven to 350 °F.
2. Spray a 2-quart baking dish with vegetable oil spray.
3. Place thawed spinach in a colander and press to remove excess water.
4. Place the spinach in a large mixing bowl and add remaining ingredients. Mix until combined.
5. Transfer the mixture to the baking dish and place in the preheated oven. Bake for 30 minutes.
6. Cut the casserole into eight squares and serve. This casserole can be prepared 1 day in advance and refrigerated.

Yield:	**8 servings**
Serving size:	**¾ cup**
Calories	137
Total Fat	6 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	6 mg
Sodium	186 mg
Total Fiber	3 g
Protein	10 g
Carbohydrates	12 g
Potassium	309 mg



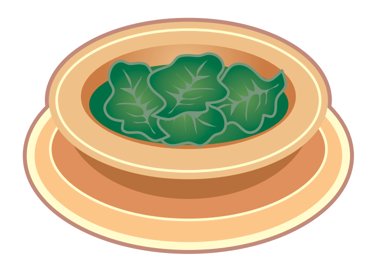


A fruit salad would be a great addition to this dish.

Arroz brasileño

- **Aceite vegetal en spray**
- **2 cajas (de 12 onzas cada una) de espinacas congeladas, previamente descongeladas**
- **1 taza de arroz integral cocinado**
- **2 cucharadas de aceite de oliva**
- **1 taza de sustituto de huevo *(egg substitute)***
- **¾ taza de queso Mozzarella sin grasa desmenuzado**
- **1 taza de leche descremada**
- **½ cebolla mediana, picada**
- **½ cucharada de salsa inglesa *(Worcestershire)* baja en sodio**
- **¼ cucharadita de mejorana seca o en polvo**
- **¼ cucharadita de tomillo seco o en polvo**
- **¼ cucharadita de romero seco o en polvo**

1. Precaliente el horno a 175°C.
2. Con el aceite vegetal en spray, rocié un molde grande de hornear (con capacidad para 8 tazas o ½ galón).
3. Coloque las espinacas en un colador y presione para escurrirlas hasta quitarles el exceso de agua.
4. Ponga las espinas en un tazón grande y mézclela bien con los ingredientes restantes.
5. Coloque la mezcla en el molde para hornear, previamente engrasado y hornee por 30 minutos.
6. Corte la casuela de arroz brasileño en ocho pedazos y sirva. Este platillo se puede preparar el día anterior y guardar en el refrigerador.



Sirve:	**8 porciones**
Tamaño de la porción:	**¾ de taza**
Cada porción contiene:	
Calorías	137
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	6 mg
Sodio	186 mg
Fibra total	3 g
Proteína	10 g
Carbohidratos	12 g
Potasio	309 mg

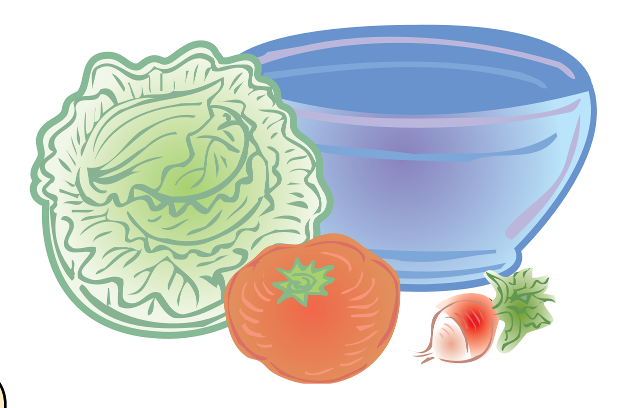
Agregue una ensalada de frutas a este delicioso plato saludable.

Fresh Cabbage and Tomato Salad

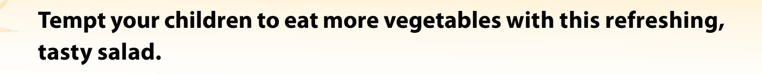
- **1 small head cabbage, sliced thinly**
- **2 medium tomatoes, cut in cubes**
- **1 cup sliced radishes**
- **¼ teaspoon salt**
- **2 teaspoons olive oil**
- **2 tablespoons rice vinegar (or lemon juice)**
- **½ teaspoon black pepper**
- **½ teaspoon red pepper**
- **2 tablespoons fresh cilantro, chopped**



1. In a large bowl, mix together the cabbage, tomatoes, and radishes.
2. In another bowl, mix together the rest of the ingredients and pour over the vegetables.



Yield:	**8 servings**
Serving size:	**1 cup**
Calories	41
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	88 mg
Total Fiber	3 g
Protein	2 g
Carbohydrates	7 g
Potassium	331 mg

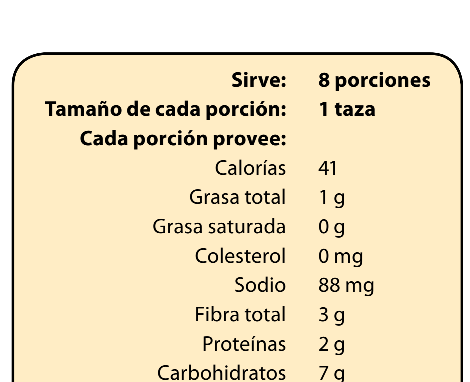


Tempt your children to eat more vegetables with this refreshing, tasty salad.

Ensalada de repollo (col) y tomate

- **1 repollo pequeño, rebanado finamente**
- **2 tomates medianos, cortados en cubitos**
- **1 taza de rábanos cortados en tajaditas**
- **¼ cucharadita de sal**
- **2 cucharaditas de aceite de oliva**
- **2 cucharadas de vinagre de arroz (o jugo de limón)**
- **½ cucharadita de pimienta negra**
- **½ cucharadita de pimienta roja**
- **2 cucharadas de cilantro fresco, picado**

1. Mezcle el repollo, los tomates y los rábanos en un recipiente grande.
2. Mezcle los demás ingredientes en otro recipiente y viértalos luego sobre los vegetales.





Sirve:	**8 porciones**
Tamaño de cada porción:	**1 taza**
Cada porción provee:	
Calorías	41
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	88 mg
Fibra total	3 g
Proteínas	2 g
Carbohidratos	7 g
Potasio	331 mg



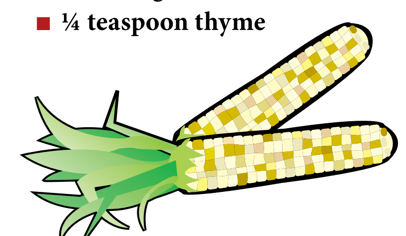
Anime a sus niños a comer mas vegetales saboreando esta refrescante y crujiente ensalada.

Grilled Vegetable Kabobs

- 2 medium zucchini
- 2 medium yellow squash
- 2 red or green bell peppers, seeded
- 2 medium red onions
- 16 cherry tomatoes
- 8 ounces fresh mushrooms
- 2 medium ears sweet corn
- nonstick vegetable oil spray

Sauce

- ½ cup balsamic vinegar
- 2 tablespoons mustard
- 3 cloves garlic, minced
- ¼ teaspoon thyme

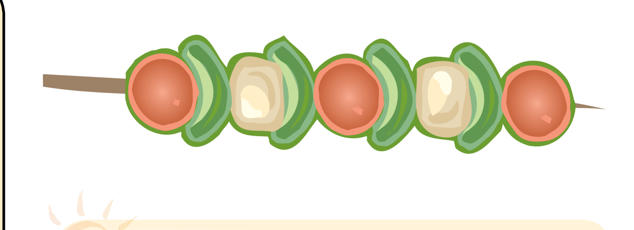


1. Rinse all the vegetables.
2. Cut zucchini, squash, and bell peppers into 2-inch chunks. Cut red onions into wedges. Combine the cut vegetables with the tomatoes and mushrooms in a bowl.
3. Cut the corn into 1-inch pieces and cook in boiling water for about 10 minutes. Add the cooked corn to the other vegetables.
4. Mix the vinegar, mustard, garlic, and thyme for the sauce.
5. Toss vegetables in the sauce and thread vegetables onto skewers.*
6. Before starting the grill, spray it with vegetable oil spray. Place the skewers on the grill over medium heat. Baste occasionally with extra sauce.
7. Grill 20 minutes or until tender.

*You can cook the vegetables in foil instead of using skewers. Divide the vegetables in half and wrap them in foil. Grill for about 30 minutes or until tender.

If you use wooden skewers, soak them in water for 30 minutes before using.

Yield:	**8 servings**
Serving size:	**1 kabob**
Calories	73
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	107 mg
Total Fiber	4 g
Protein	4 g
Carbohydrates	4 g
Potassium	515 mg



Let the kids help make these colorful kabobs.

Pinchos de vegetales a la parrilla

- **2 calabacines italianos *(zucchini)* medianos**
- **2 chayotes amarillos *(squash)* medianos**
- **2 pimientos verdes o rojos**
- **2 cebollas rojas medianas**
- **16 tomates cerezos (tomates enanos)**
- **8 onzas de champiñones frescos**
- **2 mazorcas medianas de maíz dulce**
- **aceite vegetal en spray**

Aderezo

- **½ taza de vinagre balsámico**
- **2 cucharadas de mostaza**
- **3 dientes de ajo, picados finamente**
- **¼ cucharadita de tomillo**

1. Lave todos los vegetales con agua.
2. Corte en pedazos de 5 centímetros (2 pulgadas) los calabacines, el chayote y los pimientos. Corte la cebolla roja en cuatro trozos. En un tazón, mezcle las verduras cortadas con los tomates y los champiñones frescos.
3. Corte el maíz en pedazos de 2.5 centímetros y cocine en agua hirviendo por 10 minutos. Añada los pedazos de maíz cocinado a las demás verduras.
4. Mezcle el vinagre, la mostaza, ajo y tomillo en un tazón pequeño para hacer el aderezo.
5. Vierta las verduras en el aderezo y ensarte los vegetales en palillos* o espadillas.
6. Antes de encender la parrilla, rocíele el aceite vegetal en spray. Coloque los pinchos en la parrilla sobre fuego moderado. De vez en cuando, añada un poco más del aderezo sobrante.
7. Ase los pinchos por 20 minutos o hasta que las verduras estén suaves.

*Puede cocinar las verduras en papel aluminio en vez de usar los palillos. Divida la mitad de las verduras y envuélvalas en el papel. Áselas por 30 minutos o hasta que las verduras estén suaves.

Si usa palillos de madera, remójelos en agua por media hora antes de usarlos.

Sus niños pueden ayudar a preparar estos pinchos coloridos.

Sirve:	**8 porciones**
Tamaño de la porción:	**1 pincho**
Cada porción contiene:	
Calorías	73
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	107 mg
Fibra total	4 g
Proteína	4 g
Carbohidratos	16 g
Potasio	515 mg

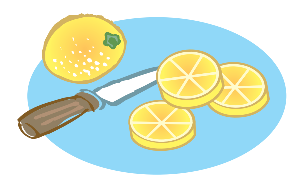
Chayote Salad With Lemony Hot Sauce

- 2 malagueta peppers, drained and finely chopped*
- ½ cup onion, finely chopped
- 1½ teaspoons garlic, minced
- ¼ cup lemon juice
- 2 teaspoons olive oil
- 3 small chayote squash or yellow summer squash, peeled, seeded, and sliced
- ½ cup red bell pepper, seeded and chopped
- ½ cup green bell pepper, seeded and chopped
- 2 medium plum tomatoes, diced
- ¼ teaspoon ground black pepper

1. Combine the malagueta peppers in a food processor or blender and process them until the mixture is a thick paste.
2. Gradually add half of the chopped onion and garlic and continue to process, scraping the sides of the container to blend all ingredients into the paste. Add the lemon juice and process again to mix.
3. Transfer the sauce to a glass bowl, cover with plastic wrap, and allow the mixture to stand for 30 minutes.
4. In a large heavy skillet, heat the olive oil over medium heat. Add the remaining onion and minced garlic. Saute for 2 minutes, add the chayote or summer squash, and continue to saute, stirring occasionally for about 5 minutes.
5. Add the red and green peppers and allow to cook for another 5 minutes. Add the black pepper and remove the pan from the heat.
6. Place the sauteed vegetables in the refrigerator and chill for 2 hours.
7. When ready to serve, arrange the vegetables on a large platter and drizzle with a small amount of sauce. Sprinkle with the chopped tomato for added color. Add black pepper as desired.

Yield:	**6 servings**
Serving size:	**1 cup**
Calories	68
Total Fat	2 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	332 mg
Total Fiber	5 g
Protein	2 g
Carbohydrates	12 g
Potassium	393 mg

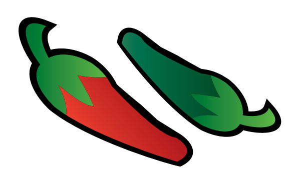
*Malagueta peppers are a pickled hot pepper used in traditional Brazilian cooking. They can be found in some Latin American markets.



This traditional salad is tasty and easy to make.

Ensalada de chayote en salsa picante de limón

- **2 chiles Malagueta,* sin semillas, enjuagados y cortados finamente**
- **½ taza de cebolla, finamente picada**
- **1½ cucharaditas de ajo, finamente picado**
- **¼ de taza de jugo fresco de limón**
- **2 cucharaditas de aceite de oliva**
- **3 chayotes pequeños o amarillos, pelados, sin semillas y cortados en rodajas**
- **½ taza de pimiento rojo, sin semillas y picado**
- **½ taza de pimiento verde, sin semillas y picado**
- **2 tomates medianos, cortados en cubos**
- **¼ cucharadita de pimienta negra**



1. En un procesador de alimentos o en una licuadora mezcle los chiles malagueta hasta formar una pasta gruesa.
2. Gradualmente, agregue al procesador la mitad de la cebolla picada y el ajo. Desprenda lo que se queda pegado a los lados del procesador y agréguelo a la mezcla. Añada el jugo de limón al procesador y continúe mezclando.
3. Vierta esta salsa en un tazón de vidrio, cúbralo con papel plástico y déjela reposar por 30 minutos.
4. En un sartén grande, caliente sobre fuego moderado el aceite de oliva. Agregue el resto de la cebolla y el ajo. Saltee por 2 minutos, agregue los chayotes y continúe salteando y moviéndolo ocasionalmente por unos 5 minutos más.
5. Agregue los pimientos picados y cocine otros 5 minutos. Agregue la pimienta negra y retire el sartén del fuego.
6. Ponga las verduras en un recipiente y coloque en el refrigerador. Deje enfriar unas 2 horas.
7. Para servir las verduras colóquelas en un recipiente grande y rocíelas con la salsa picante. Para agregarle más color añada los tomates cortados en cubos.

*Los chiles Malagueta son chiles encurtidos usados en platillos brasileños tradicionales. Se encuentran en algunos mercados o bodegas latinas.

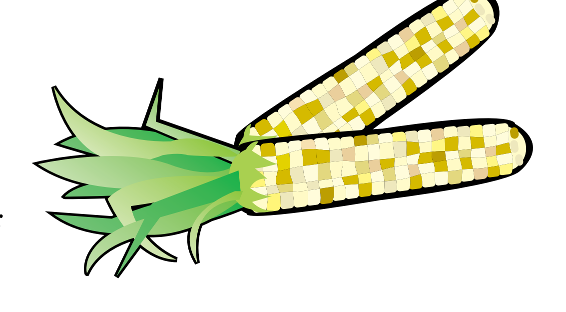


Esta ensalada típica es deliciosa y sencilla de preparar.

Sirve:	**6 porciones**
Tamaño de la porción:	**1 taza**
Cada porción contiene:	
Calorías	68
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	332 mg
Fibra total	5 g
Proteína	2 g
Carbohidratos	12 g
Potasio	393 mg

Spinach Corn Casserole

- 1 16-ounce package chopped frozen spinach
- ½ cup minced white onion
- ¼ cup chopped green onions
- 2 14¾-ounce cans creamed corn
- 1 tablespoon canola oil
- 2 teaspoons vinegar
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon ground black pepper



Topping

- ½ cup toasted bread crumbs
- 2 tablespoons grated Parmesan cheese

1. Preheat oven to 400 °F. Warm frozen spinach in a saucepan over medium heat. Drain excess liquid.
2. Combine spinach, onions, creamed corn, canola oil, vinegar, salt, and pepper in a casserole dish.
3. Spread bread crumbs and Parmesan cheese over top of casserole. Bake for 20 to 30 minutes.

Yield:	**12 servings**
Serving size:	**½ cup**
Calories	100
Total Fat	3 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	1 mg
Sodium	419 mg
Total Fiber	3 g
Protein	4 g
Carbohydrates	18 g
Potassium	233 mg



Your children will enjoy this tasty corn dish.

Cazuela de maíz y espinacas

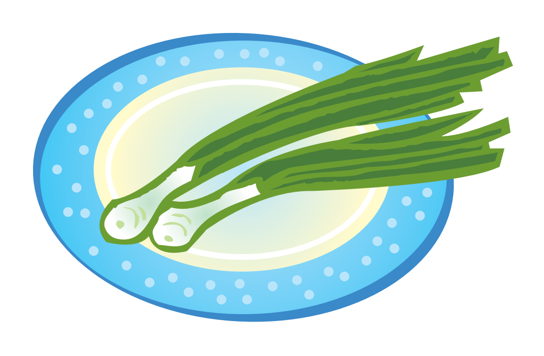


- 1 paquete de 16 onzas de espinacas congeladas
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- ¼ taza de cebollines, picados
- 2 latas (14¾ onzas) crema de maíz
- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

Aderezo

- ½ taza de migas de pan tostado
- 2 cucharadas de queso parmesano molido

1. Precaliente el horno a 204°C. En una cacerola, caliente las espinacas congeladas a fuego moderado. Escurra el exceso de agua de las espinacas.
2. En un molde de hornear, mezcle las espinacas, la cebolla, la crema de maíz, el aceite de canola, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocié las migas de pan y el queso parmesano sobre la mezcla de espinacas con maíz. Hornee de 20 a 30 minutos.



Sirve:	**12 porciones**
Tamaño de la porción:	**½ taza**
Cada porción contiene:	
Calorías	100
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	419 mg
Fibra total	3 g
Proteína	4 g
Carbohidratos	18 g
Potasio	233 mg



Sus niños disfrutarán este sabroso platillo de maíz.

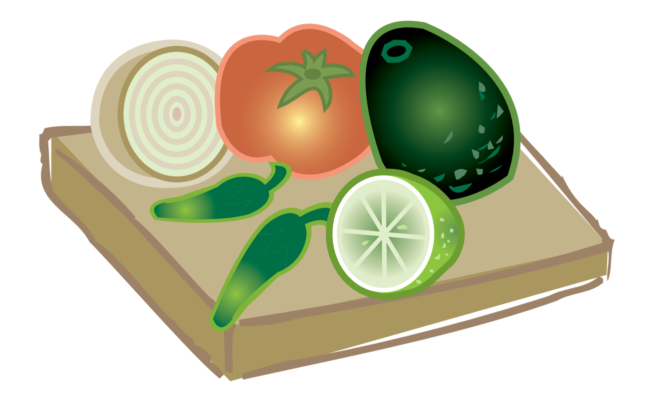
Fresh Salsa

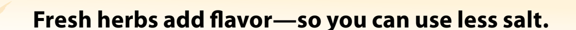
- **6 tomatoes, preferably Roma (or 3 large tomatoes), diced**
- **½ medium onion, finely chopped**
- **1 clove garlic, finely minced**
- **2 serrano or jalapeño peppers, finely chopped**
- **3 tablespoons fresh cilantro, chopped**
- **juice of 1 lime**
- **⅛ teaspoon oregano, finely crushed**
- **⅛ teaspoon salt**
- **⅛ teaspoon pepper**
- **½ avocado (black skin), diced**

1. Combine all of the ingredients in a glass or stainless steel bowl.
2. Serve immediately or refrigerate and serve within 4 or 5 hours.



Yield:	**8 servings**
Serving size:	**½ cup**
Calories	42
Total Fat	2 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	44 mg
Total Fiber	2 g
Protein	1 g
Carbohydrates	7 g
Potassium	337 mg

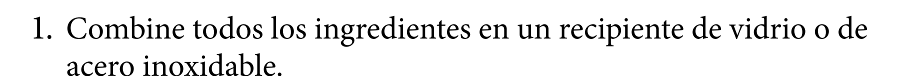




Fresh herbs add flavor—so you can use less salt.

Pico de gallo

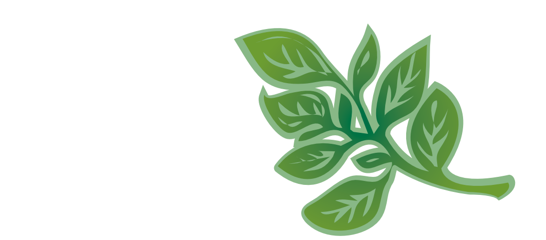
- **6 tomates, preferiblemente tipo Roma (o 3 tomates grandes), cortados en cubitos pequeños**
- **½ cebolla mediana, picada finamente**
- **1 diente de ajo, picado finamente**
- **2 chiles serranos o jalapeños, picados finamente**
- **3 cucharadas de cilantro, picado**
- **jugo de 1 limón verde**
- **⅛ cucharadita de orégano, picado finamente**
- **⅛ cucharadita de sal**
- **⅛ cucharadita de pimienta**
- **½ aguacate (palta) de cáscara negra, cortado en cubos**

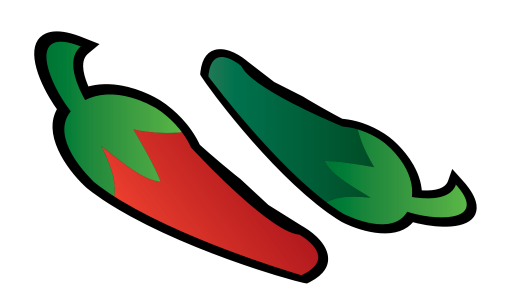


1. Combine todos los ingredientes en un recipiente de vidrio o de acero inoxidable.

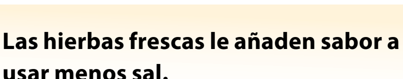


2. Sirva inmediatamente o refrigere y sirva dentro de las 4 ó 5 horas siguientes.





Sirve:	**8 porciones**
Tamaño de cada porción:	**½ taza**
Cada porción contiene:	
Calorías	42
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	44 mg
Fibra total	2 g
Proteína	1 g
Carbohidratos	7 g
Potasio	337 g



Las hierbas frescas le añaden sabor a esta receta, por lo que puede usar menos sal.



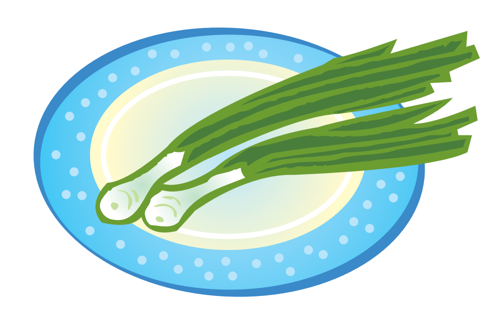
Argentinean Chimichurri Sauce

- 1 cup flat-leaf parsley, lightly packed and chopped without the stalks
- 4 cloves garlic, minced
- ⅛ teaspoon salt
- ¼ teaspoon peppercorn, freshly ground
- ½ teaspoon chili pepper flakes
- 1 tablespoon dried oregano
- 2 tablespoons green onion, minced
- ½ cup olive oil
- ¾ cup vinegar
- 3 tablespoons fresh lemon juice
- ¼ cup water



1. Place all the ingredients in a blender or food processor and pulse until well chopped, but not pureed. Place in a glass container.
2. Spoon the sauce over grilled meats, poultry, seafood, or vegetables. This sauce can also be used as a marinade.

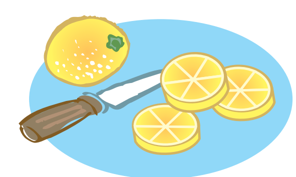
Yield:	**12 servings**
Serving size:	**3 tablespoons**
Calories	88
Total Fat	9 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	30 mg
Total Fiber	0 g
Protein	0 g
Carbohydrates	2 g
Potassium	52 mg



This popular low-sodium sauce adds great flavor to meats and vegetables.

Chimichurri argentino

- 1 taza de perejil de hoja ancha sin los tallos, finamente picado
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- ⅛ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra en grano, molida al instante
- ½ cucharadita de chile (ají) picante seco
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cucharadas de cebollines o cebollas largas, machacadas
- ½ taza de aceite de oliva
- ¾ taza de vinagre
- 3 cucharadas de jugo de limón
- ¼ taza de agua



1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos, o pique todo con un cuchillo hasta que quede finamente picado pero no como puré. Coloque en un recipiente de vidrio.
2. Sirva esta salsa sobre carnes a la parrilla, pollo, pescado o vegetales. También puede usarla como aderezo.



Sirve:	**12 porciones**
Tamaño de la porción:	**3 cucharadas**
Cada porción contiene:	
Calorías	88
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	30 mg
Fibra total	0 g
Proteína	0 g
Carbohidratos	2 g
Potasio	52 mg



Esta salsa popular baja en sodio le agregará un excelente sabor a sus carnes y vegetales.

Desserts and Beverage



Pear in Orange Sauce

Classic Honey Flan

Cherry Pineapple Delight

Strawberry Banana Yogurt Parfait



Postres y Bebidas

Peras en jugo de naranja

Flan clásico en miel

Delicia de cereza con piña

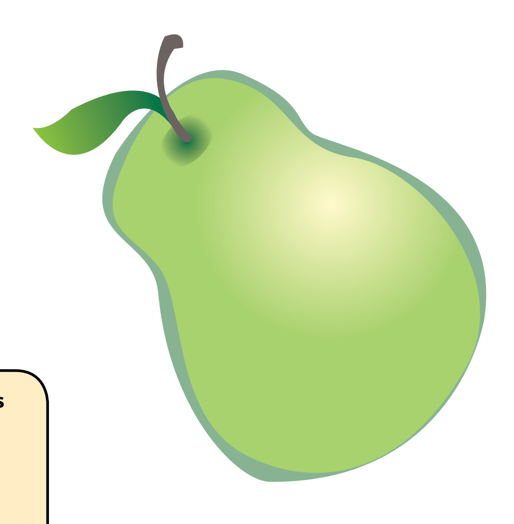
Torre de yogur con fresas (frutillas) y bananas



Pear in Orange Sauce

- **4 small pears**
- **¾ cup 100% orange juice**
- **4 teaspoons sugar**

1. Peel the pears and steam in a double boiler for 15 minutes.
2. Mix sugar and orange juice and cook over low flame for 5 minutes. Cool for 5 minutes.
3. Place steamed pears on individual plates. Pour ¼ juice mixture over each and serve.



Yield:	**4 servings**
Serving size:	**1 pear**
Calories	69
Total Fat	0 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	3 mg
Total Fiber	2 g
Protein	1 g
Carbohydrates	18 g
Potassium	142 mg



This tangy dessert is a great way to increase your family's fruit intake.

Pera en jugo de naranja

- **4 peras pequeñas**
- **¾ de taza de jugo puro de naranja**
- **4 cucharaditas de azúcar**

1. Pele las peras y póngalas en un recipiente. Cocínelas a baño de María por 15 minutos.
2. Mezcle el azúcar y el jugo de naranja y cocínelos a fuego muy lento de 5 a 6 minutos. Enfríelo por 5 minutos.
3. Coloque las peras en platos individuales, vierta ¼ del jugo sobre cada una y sírvalas.



Sirve:	**4 porciones**
Tamaño de la porción:	**1 pera**
Cada porción contiene:	
Calorías	69
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Fibra total	2 g
Proteína	1 g
Carbohidratos	18 g
Potasio	142 mg



La dulzura de este postre bajo en calorías es un deleite para aumentar el consumo de frutas de su familia.

Classic Honey Flan

- **1 large whole egg**
- **½ cup egg substitute**
- **nonstick vegetable oil spray**
- **1½ cups fat-free milk**
- **¼ cup plus 3 tablespoons honey**
- **1 teaspoon vanilla**
- **½ teaspoon grated lemon zest**
- **½ teaspoon ground cinnamon**

1. Preheat oven to 325 °F.
2. Place saucepan with water on stove over medium-high heat and allow to come to a boil.
3. Spray four ovenproof custard cups with vegetable oil spray.
4. Combine the whole egg, egg substitute, milk, ¼ cup plus 1 tablespoon of honey, grated lemon zest, and vanilla. Beat until mixed, but not foamy.
5. In a separate bowl, combine 2 tablespoons of honey and cinnamon, and mix to blend.
6. Place the custard cups in a baking dish large enough to accommodate them, plus the water bath. Spoon ½ tablespoon of honey and cinnamon into each custard cup. Divide the egg mixture equally into each custard cup.
7. Place the baking dish on the rack in the middle of the oven and pour the boiling water into the baking dish to a depth of 1 inch, taking care not to let the water splash the flan. Bake for 45 minutes or until a knife blade comes out clean when inserted.
8. Serve warm or cold. Before serving, loosen the edges with a knife or spatula and invert onto individual dessert plates.

Yield:	**4 servings**
Serving size:	**½ cup**
Calories	199
Total Fat	2 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	55 mg
Sodium	114 mg
Total fiber	0 g
Protein	8 g
Carbohydrates	40 g
Potassium	235 mg



A heart healthy twist to a classic dessert.

Flan clásico en miel

- **1 huevo grande entero**
- **½ taza de sustituto de huevo *(egg substitute)***
- **Aceite vegetal en spray**
- **1½ tazas de leche descremada**
- **¼ taza más 3 cucharadas de miel**
- **1 cucharadita de vainilla**
- **½ cucharadita de cáscara de limón, rallada**
- **½ cucharadita de canela en polvo**

1. Precaliente el horno a 165°C.
2. Coloque una olla con agua en fuego alto hasta que hierva.
3. Rocié cuatro moldes individuales para flan con aceite vegetal en spray.
4. Mezcle el sustituto de huevo, el huevo entero, la leche, ¼ taza de miel más una cucharada de miel, la cáscara del limón rallada y la vainilla. Bata hasta que esté revuelto, pero no espumoso.
5. En otro tazón, revuelva 2 cucharadas de miel y la canela hasta que se mezclen bien.
6. Coloque los moldes individuales en un recipiente grande para el horno, lo suficientemente grande para que entren los cuatro moldes más el agua para el baño de María. En cada molde, agregue ½ cucharada de la mezcla de miel y canela. Reparta la mezcla de huevo en partes iguales en los moldes.
7. Coloque el recipiente al horno, preferiblemente en el medio. Con cuidado para que el agua no salpique al flan, agregue unos 2.5 centímetros (1 pulgada) de agua hirviendo al recipiente grande donde hará el baño de María. Hornee por 45 minutos hasta que la mezcla se cuaje o hasta que pueda insertar el filo de un cuchillo en el flan y salga seco.
8. Sirva caliente o frío. Antes de servir, afloje las orillas con una espátula y desmolde en platos de postre individuales.

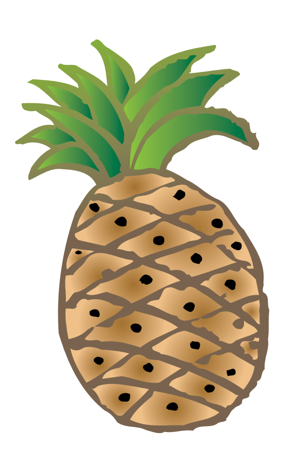
Con la leche descremada y el sustituto de huevo, usted le estará dando un toque saludable a este postre clásico.

Sirve:	**4 porciones**
Tamaño de la porción:	**½ taza**
Cada porción contiene:	
Calorías	199
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	55 mg
Sodio	114 mg
Fibra total	0 g
Proteína	8 g
Carbohidratos	40 g
Potasio	235 mg

Cherry Pineapple Delight

- **2 cups boiling water**
- **1 package (8-serving size) sugar-free cherry gelatin**
- **½ teaspoon cinnamon**
- **1 20-ounce can pineapple chunks in juice, not drained**
- **1 11-ounce can mandarin oranges in juice, drained**
- **16 large ice cubes**

1. Pour boiling water into a large bowl. Add the gelatin and cinnamon to boiling water. Stir for at least 2 minutes until gelatin is completely dissolved.
2. Drain pineapple, reserving the juice. Add enough ice (or cold water) to the juice to measure 1½ cups. Add the gelatin mixture and stir until the ice is completely melted.
3. Refrigerate for about 45 minutes or until the gelatin is slightly thickened (consistency of unbeaten egg white).
4. Reserve ¼ cup each of the pineapple and orange. Add remaining pineapple and oranges to gelatin. Pour into 1½-quart serving bowl.
5. Refrigerate for 4 hours or until firm. Garnish with the reserved pineapple and oranges.



Yield:	**12 servings**
Serving size:	**½ cup**
Calories	41
Total Fat	0 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	23 mg
Total Fiber	1 g
Protein	1 g
Carbohydrates	10 g
Potassium	94 mg

This refreshing dessert will satisfy any sweet tooth.

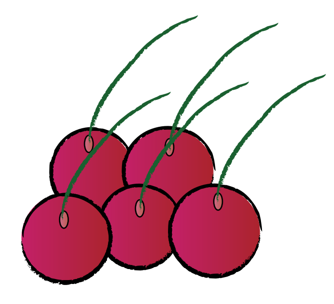
Delicia de cereza con piña

- **2 tazas de agua hirviendo**
- **1 paquete (8 onzas) de gelatina de cerezas, sin azúcar**
- **½ cucharadita de canela en polvo**
- **1 lata grande (20 onzas) de trozos de piña con el jugo**
- **1 lata (11 onzas) de pedazos de naranja o mandarina en jugo de fruta, drenado**
- **16 cubos grandes de hielo (o agua helada)**

1. Vierta el agua hirviendo en un tazón grande. Añada la gelatina y la canela en polvo al agua hirviendo. Mezcle por lo menos 2 minutos, asegurándose que la gelatina esté completamente disuelta.
2. Drene los pedazos de piña guardando el jugo. Añada el hielo (o agua helada) al jugo sobrante hasta obtener 1½ tazas. Agregue la mezcla de gelatina y revuelva hasta que el hielo esté completamente derretido.

Refrigere alrededor de 45 minutos o hasta que la gelatina se haya espesado un poco. (Debe tener la consistencia de la clara de huevo sin batir).

3. Ponga a un lado ¼ de taza de los pedazos de piña y ¼ de taza de los pedazos de naranja para adornar. Añada los pedazos restantes de piña y naranja a la gelatina. Vierta en un tazón grande de servir (con capacidad de 6 tazas).
4. Refrigere la mezcla por 4 horas o hasta que esté firme. Desmolde y adorne con los pedazos de piña y naranja que dejó a un lado.



Esta receta es ideal para reemplazar postres altos en grasa y calorías.

Sirve:	**12 porciones**
Tamaño de la porción:	**½ taza**
Cada porción contiene:	
Calorías	41
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 g
Sodio	23 g
Fibra	1 g
Proteína	1 g
Carbohidratos	10 g
Potasio	94 mg

Strawberry Banana Yogurt Parfait

- **4 cups light (no-sugar-added) fat-free vanilla yogurt**
- **2 large bananas (about 2 cups), sliced**
- **2 cups fresh strawberries, sliced (or use thawed frozen fruit)**
- **2 cups graham crackers, crumbled**
- **½ cup fat-free whipped topping *(optional)***

1. To make the parfait, spoon 1 tablespoon of yogurt into the bottom of each 8-ounce wine or parfait glass. Top the yogurt with 1 tablespoon sliced bananas, 1 tablespoon sliced strawberries, and ¼ cup graham crackers.
2. Repeat the yogurt, banana, strawberry, and graham cracker layers.
3. Top with a rounded tablespoon of fat-free whipped topping, if desired. Serve the parfait immediately, or cover each glass with plastic wrap and chill for up to 2 hours before serving.

Yield:	**8 servings**
Serving size:	**1 parfait (1 cup)**
Calories	179
Total Fat	2 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	3 mg
Sodium	190 mg
Total Fiber	2 g
Protein	6 g
Carbohydrates	36 g
Potassium	438 mg

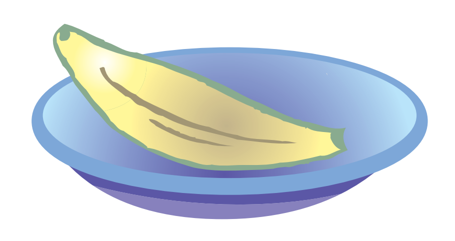


This nutritious treat will add color and joy to your celebrations.

Torre de yogur con fresas (frutillas) y bananas

- **4 tazas de yogur descremado o de pudín de vainilla dietético (sin azúcar agregada)**
- **2 bananas grandes, cortados en rodajas (alrededor de 2 tazas)**
- **2 tazas de fresas (frutillas) frescas o descongeladas y cortadas en rodajas**
- **2 tazas de galleta Graham (integrales con alto porcentaje de salvado), molidas**
- **½ taza de crema batida *(opcional)* sin grasa**

1. Para hacer la torre en capas, coloque 1 cucharada de yogur en el fondo de cada una de las ocho copas (8 onzas) para postre o vino. Sobre el yogur, coloque 1 cucharada de rodajas de banana, 1 cucharada de rodajas de fresas y ¼ taza de la galleta molida.
2. Repita la capa de yogur, banana, fresas y galleta Graham molida.
3. Si lo desea, adorne cada torre con una cucharada de crema batida sin grasa. Las puede servir inmediatamente o puede cubrir cada copa con un envoltorio de plástico y colocar en el refrigerador y enfriarlas por hasta 2 horas antes de servir.



Sirve:	**8 porciones**
Tamaño de la porción:	**1 copa**
Cada porción contiene:	
Calorías	179
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	190 mg
Fibra total	2 g
Proteína	6 g
Carbohidratos	36 g
Potasio	438 g

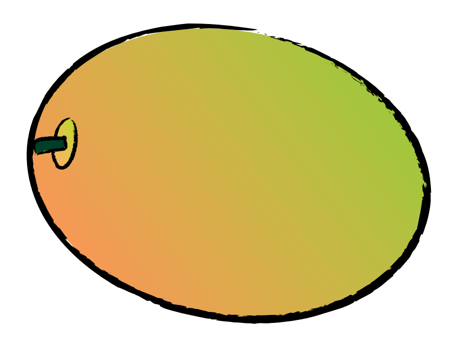
Este postre nutritivo le dará color y alegría a sus fiestas y celebraciones.

Mango Shake

- **2 cups low-fat (1%) milk**
- **4 tablespoons frozen mango juice (or 1 fresh pitted mango)**
- **1 small banana**
- **2 ice cubes**

Put all ingredients into a blender. Blend until foamy. Serve immediately.

Variations: Instead of mango juice, try orange juice, papaya, or strawberries.



Yield:	**4 servings**
Serving size:	**¾ cup**
Calories	106
Total Fat	2 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	5 mg
Sodium	63 mg
Total Fiber	2 g
Protein	5 g
Carbohydrates	20 g
Potassium	361 mg



Children love the creamy sweet taste of this drink.

Refresco de mango

- 2 tazas de leche baja en grasa (1%)
- 4 cucharadas de jugo o pulpa de mango congelado (o 1 mango maduro, sin la semilla y cortado en trozos)
- 1 banana pequeña
- 2 cubitos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora. Licué hasta que la mezcla esté espumosa. Sirva inmediatamente.

Alternativa: En vez de usar mango, pruebe con naranja, papaya o fresas.



Sirve:	**4 porciones**
Tamaño de cada porción:	**¾ taza**
Cada porción contiene:	
Calorías	106
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	63 mg
Fibra	2 g
Proteína	5 g
Carbohidratos	20 g
Potasio	361 mg

A los niños les encanta el sabor dulce de este cremoso refresco.

Recipe Substitutions for Heart Healthy Cooking

Use the suggestions below to lower saturated fat and calories in your favorite recipes. Add herbs and spices instead of salt to enhance the flavor of your favorite recipes.

Recipe calls for:	Substitute:
Whole milk	• Fat-free or low-fat (1%) milk
Cream	• Evaporated fat-free milk • Mix equal amounts low-fat (1%) milk and evaporated fat-free milk
Sour cream	• Fat-free or low-fat sour cream or yogurt
Mayonnaise	• Fat-free or low-fat mayonnaise
1 cup of butter	• 1 cup of tub margarine • ⅔ cup vegetable oil
Oil (for baking)	• Equal amount of apple sauce or prune puree
Oil (for sauteing)	• Water or nonstick vegetable oil spray • Low-sodium broth
1 whole egg	• ¼ cup egg substitute • 2 egg whites
1 egg to thicken	• 1 tablespoon flour

Substitutos de ingredientes para preparar sus recetas favoritas de manera saludable para el corazón

Utilice los siguientes consejos para reducir el contenido de grasa saturada, de colesterol y el exceso de calorías en sus recetas preferidas. Agregue hierbas y especias a las recetas en lugar de sal para darles más sabor.

Si la receta usa:	Pruebe esta opción:
Leche entera	• Leche descremada o del 1%
Crema o nata	• Leche evaporada sin grasa (descremada) • Mezcle partes iguales de leche semi descremada (1%) y de leche evaporada sin grasa
Crema agria	• Crema agria sin grasa o yogur sin grasa
Mayonesa	• Mayonesa sin grasa o con bajo contenido de grasa
1 taza de mantequilla	• 1 taza de margarina de tarro • ⅔ taza de aceite vegetal
Aceite (para hornear)	• Una cantidades igual de compota de manzanas o de puré de ciruelas pasas
Aceite para sofreír	• Agua o aceite vegetal en spray • Caldo bajo en sodio
1 huevo entero	• ¼ taza de sustituto de huevo • 2 claras de huevo
1 huevo para espesar	• 1 cucharada de harina

Recipe calls for:	Substitute:
Ground beef (all types)	• Extra lean ground beef (10% or less fat) • Turkey (10% or less fat)
Sausage	• Turkey sausage (10% or less fat) • Vegetarian sausage
Salad dressing	• Fat-free or low-fat dressings • Flavored vinaigrette (made with olive oil, water and vinegar, or lemon juice)
Cream soup	• Fat-free or low-fat canned cream soup



Si la receta usa:	Pruebe esta opción:
Carne molida (todos los tipos)	• Seleccione carne molida con la mayoría de la grasa quitada • Carne de pavo molida (con 10% o menos grasa)
Salchicha	• Salchicha de pavo (10% o menos grasa) • Salchicha vegetariana
Aderezo para ensalada	• Aderezos con bajo contenido de grasa o sin grasa • Prepare aderezos con aceite de oliva, agua y vinagre o jugo de limón
Sopas de crema	• Sopas de crema enlatadas, sin grasa o bajas en grasa



Is It Done Yet?
Temperature Rules for Safe Cooking

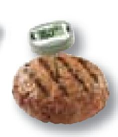
Make sure you cook and keep foods at the correct temperature to ensure food safety. Bacteria can grow in foods between 40 °F and 140 °F. To keep foods out of this danger zone, keep cold foods **cold** and hot foods **hot.** Use a clean thermometer and measure the internal temperature of cooked food to make sure meat, poultry, and egg dishes are cooked to the temperatures listed below.



You can't tell by *looking*. Use a **food thermometer** to be sure.

USDA Recommended Safe Minimum Internal Temperatures





Beef, Veal, Lamb Steaks & Roasts	Fish	Pork	Beef, Veal, Lamb Ground	Egg Dishes	Turkey, Chicken & Duck Whole, Pieces & Ground
145 °F	**145 °F**	**160 °F**	**160 °F**	**160 °F**	**165 °F**

www.IsItDoneYet.gov

¿Ya está cocido? Las reglas de la temperatura correcta para la seguridad alimentaria

Es muy importante verificar que los alimentos estén cocidos y se mantengan a la temperatura correcta. Las bacterias crecen en los alimentos que se mantienen entre 4.4°C y 60°C. Para mantener los alimentos fuera de esta zona de peligro y proteger a su familia contra las bacterias dañinas, mantenga **frío** a los alimentos fríos y **caliente** a los calientes. Use un termómetro limpio para alimentos y verifique la temperatura interna de los alimentos cocinados. Asegúrese que las carnes, aves y platos que contengan huevo estén cocidos a las temperaturas señaladas a continuación.

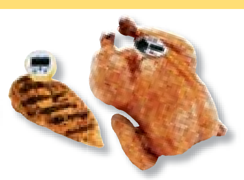


No se puede saber con *solo mirar*.
Use un *termómetro de cocina* para estar seguro.

Temperaturas internas mínimas recomendadas por el USDA para la seguridad alimentaria.





Carne de res, ternera y cordero Bistecs o asados	Pescado	Cerdo	Carne de res, ternera y cordero molida	Platos que contengan huevo	Pavo, pollo y pato Enteros, en pedazos o molida
63°C	**63°C**	**71°C**	**71°C**	**71°C**	**74°C**

www.IsItDoneYet.gov

Glossary/Glosario

English/Inglés	Spanish name/ Nombre en español	Other names in Spanish/Otros nombres en español
Appetizers	Bocaditos	Entradas, aperitivos
Avocado	Aguacate	Palta, avocado, cura, pagua
Bacon	Tocino	Pancetta, bacon, lardo, tocineta
Beans	Frijoles	Fréjoles, porotos, alubias, judías
Cabbage	Repollo	Col
Chili peppers	Ají	Ahí picante, ají morrón, chile
Corn	Maíz	Choclo, elote, chilote, jojote
Green beans	Habichcuelas	Porritos verdes, vainitas, chauchas, judías verdes
Lime	Limón verde	Lima
Papaya	Papaya	Lechosa, fruta bomba, mamón
Paprika	Páprika	Pimentón, color
Peanut	Cacahuete	Mani

English/Inglés	Spanish name/ Nombre en español	Other names in Spanish/Otros nombres en español
Peas	Arvejas	Chícaros, alverjas, guisantes, petit pois, chicharos
Popcorn	Palomitas de maíz	Canguil, pororó, rositas de maíz, pochoclo
Potato	Papa	patata
Pork	Cerdo	Chancho, puerco, marrano, cochino
Sauce	Aderezo, salsa	
Sweet potato	Batata	Camote, boniato, papa dulce, moniato, ñamé
Turkey	Pavo	Guajalote, gallipavo
Yuca	Yuca	Casava, mandioca, manioca



For More Information

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. Please contact the Information Center for prices and availability of publications.

NHLBI Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Telephone: 301–592–8573
TTY: 240–629–3255
Fax: 301–592–8563
E-mail: **nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov**

Selected publications are also available on the NHLBI Web site at **www.nhlbi.nih.gov.**

Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquense con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Teléfono: 301–592–8573
TTY: 240–629–3255
Fax: 301–592–8563
E-mail: **nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov**

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI **www.nhlbi.nih.gov.**



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



National **Heart**
Lung and Blood Institute

NIH Publication No. 08-4049
Revised April 2008